

ඉද්ධිවිධ නිර්දේශය

සංකෘතීය සතර කමටහන් - ආනාපාන සති භාවනා සහිත

සම්පාදිකා,

හා උයන ආරණ්‍ය සේනාසනයානුබද්ධ ධර්මික ආශ්‍රමය,
අගුල්ගමුව, පන්සියගම.

ඉද්ධිවිධ නිර්දේශය

සංකෘතීය සතර කමටහන් - ආනාපාන සති භාවනා සහිත

ධර්ම දානයක් වශයෙන්
නොමිලේ බෙදාහැරීම පිණිසයි.

පිටකවරය : පින්වත් දීපාල් තුසිත මහත්මා

මුද්‍රණය



දිමුතු ප්‍රින්ටර්ස්

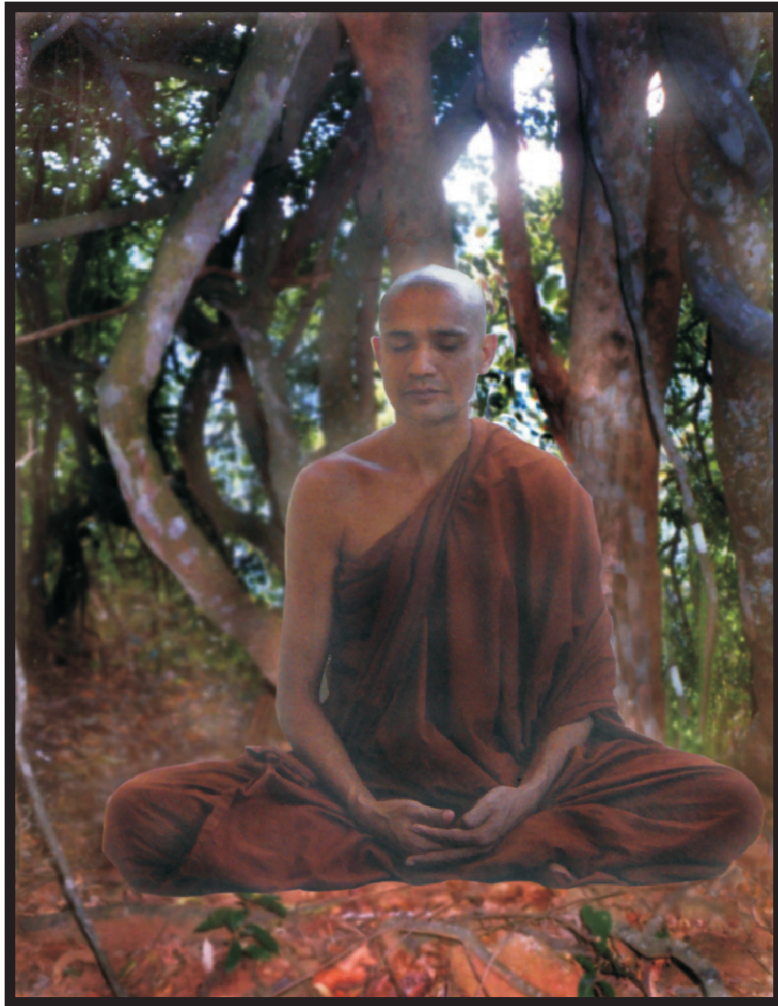
නො.103/A, ,

නුවර පාර, යක්කල.

දුර: 033-2239662 / 077-8829705

විද්‍යුත් තැපෑල: dimuthupub@yahoo.com

වෙබ්: www.dhammadanabooks.com



"..... සියල්ලටම වඩා වැදගත් කරුණ වන්නේ, ජෛව සමාජයෙහි හා චුද්දස කර්මස්ථාන බෙහෙවින් ප්‍රගුණ කිරීමේ හේතුවෙන් මෘදු වූ, කර්මණ්‍ය වූ, දමනය වූ සිත, ක්ලේශයන්ගෙන් විශ්කම්භනය වනවිට, නිර්වාණ ධර්මය සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා මෙහෙයවීම පහසු වීමය."

අති පූජනීය, අඟුල්ගමුවේ අරියනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට, විංශත් ශතවර්ෂාධික කාලයක් තිදක් නිරෝගී සැපයෙන් දිගාසිරි සම්පත් ලැබේවා !!!

සම්බුද්ධ ශාසනය නගා සිටුවීම පිණිස තව තවත් ශක්තිය, ධෛර්යය, විරියය, ආරක්ෂාව හා ආශීර්වාදය, අභිවර්ධනය වේවා !!!

පෙරවදන

“උට්ඨානෙන්ප්පමාදෙන - සඤ්ඤමෙන දමෙනව
දීපං කයිරාථ මෙධාවී - යං ඕසො නාහිකිරති”

උට්ඨාන වීර්යය, අප්‍රමාදී බව හෙවත් එළඹ සිටි සිහිය, සීල සංවරය හා ඉඳුරන්ගේ දමනය යන කරුණු සතර, සැඬ පහරට යට නොවන දිවයිනක් සේ, කෙලෙස් ඕසයෙන් තොර නිවන අවබෝධයට උපකාරී වේ.

උට්ඨාන වීර්යය නම් අවදි කරගත් වීර්යයි. වීර්යය තමාගේ අභිලාෂය ඉටුවන තෙක්ම අත්‍යාවශ්‍ය වේ. යම්කිසි පුද්ගලයෙකුට උසස් අධ්‍යාපනයක් ලැබීමට අවශ්‍ය නම් හෙතෙම අධ්‍යාපනය පරිපූර්ණ වන තෙක්ම උත්සාහය අත් නොහරිමින් කටයුතු කළ යුතුවාක් මෙන්ම, උසස් සමාධියක්, ධ්‍යානයක්, මාර්ග ඵලයක් අපේක්ෂා කරන යෝගීන් වහන්සේ ද තමාගේ උත්සාහය අත් නොහැර දිගටම පවත්වාගෙන යා යුතුයි. එලෙස ක්‍රමවත්ව පවත්වාගෙන යන වීර්යය උට්ඨාන වීර්යයයි. අප්‍රමාදී බව නම් සිහි එළවා අඛණ්ඩව කුසලයෙහි සිත පිහිටුවීමයි. අඛණ්ඩව කුසලයෙහි පිහිටවූ සිත හේතුවෙන් පහසුවෙන් සමාධිය ඉපදවිය හැකි වේ. සඤ්ඤමෙන නම් සීල සංවරයයි. මෙහිදී කායික හා වාචසික සංවරය ප්‍රධාන වේ. කායික වශයෙන් මෙෙහි කාය කර්ම පැවැත්වීමත් වාචසික වශයෙන් මෙෙහි වචි කර්ම පැවැත්වීමත් සීල සංවරයට උපකාරී වේ. දමෙනව නම් ඉන්ද්‍රියයන්ගේ දමනයයි. ෂඩ් ඉන්ද්‍රියයන් ගෙන් (ඇස, කණ, නාසය, දිව, කය, මන) අකුසල් ඉපදීමට ඉඩ නොදී දමනය කර ගැනීමයි. මෙම කරුණු සතර උසස් ජීවිතයක් ගොඩනගා ගැනීමට අත්‍යාවශ්‍ය වේ. යම්බඳු යෝගාවචරයන් වහන්සේ නමක් මෙම කරුණු සතර ඔස්සේ අඛණ්ඩව ජීවිතය පවත්වා ගෙන යයිද, හෙතෙමේ හේතු සම්පත් ඇති, පාරමි පිරි ඇති අයෙක් වී නම් ධ්‍යාන, අභිඥා, මාර්ග ඵලයන්ටද පහසුවෙන්ම හිමිකම් ලබයි.

ගැඹුරු දහම දියුණු කිරීම අතිශයින්ම දුෂ්කරය. ඒ සඳහා විශාල කාලයක් කැප කළ යුතු වේ. මෙම කුඩා දහම් පොතෙන්, තමා කාලයක් භාවනා වඩා ලබාගත් අත්දැකීම් අත් අයගේ ප්‍රයෝජනය පිණිස කෙටියෙන් විස්තර කරන බව පැහැදිලි වේ. විශේෂයෙන්ම මෙම කරුණු අවබෝධ කරගැනීමට දුරු උත්සාහයෙන් හා මෙම දහම් පොත සැකසීමට යෙදූ උත්සාහයෙන් සම්පාදිත, විශ්‍රාමලත් නියෝජ්‍ය විදුහල්පතිනී, සුමනා පෙරේරා මහත්මියට ධර්මය පරිපූර්ණ ලෙසම අවබෝධ වේවා ! මෙම දහම් කරුණු සැකසීමේදී උපදෙස් දී වදාළ, පූජ්‍ය සීලගම ඥාණසිරි ස්වාමීන් වහන්සේට නිරෝගී සුවය, දීර්ඝායුෂ හා දහම් අවබෝධය වැඩිදියුණු වීම පිණිසම වේවා ! මෙම දහම් මග එළි පෙහෙළි කළ අති පූජනීය පා-අවුක් සෙයාඬෝ මා හිමිපාණන් වහන්සේටත්, අති පූජනීය නා උයනේ අරියධම්ම මාහිමිපාණන් වහන්සේටත් නිරෝගී සුව දීර්ඝායු පිණිසම වේවා ! නා උයන ආරණ්‍යවාසී සියලුම ස්වාමීන් වහන්සේලාටත්, දසසිල් මාතාවන්ටත්, භාවනානුයෝගී සැමටත්, උපකාරක සියලුම පිංවතුන්ටත්, උපකාරක සියලුම දෙවියන්ටත්, සියලුම ලෝ සතුන්ටත් ධර්මාවබෝධය පිණිසම මෙම පුණ්‍ය කර්මය හේතු වේවා !

“සතං සමාගමො භොතු - යාව නිබ්බාන පත්තියා”

“සැමට නිවන් අවබෝධය තෙක් සත්පුරුෂ ඇසුර ලැබේවා !”

මෙයට,
මෙතැනි, අගුල්ගමුවේ අරියනන්ද හිමි
නා උයන ආරණ්‍ය සේනාසනය
පන්සියගම
2014.12.02 දිනදීය

සුභාශිංසනය

භාවනාහිලාඡී යෝගීන් හට ඉතා වටිනා, කාලෝචිත, හස්තසාර, දහම් සම්පිණ්ඩනයක් වන මෙම ශ්‍රේෂ්ඨ පොත් පිංවෙන් ඉදිරිපත් කරන ධර්ම කරුණු වර්තමාන ජන සමාජයට ඉතා ප්‍රයෝජනවත් වන බව අපි සිහි ගන්වමු.

මෙකල බොහෝ සෙයින් භාවනාවට නැඹුරු වන ජන කොට්ඨාශයන්ට, නොයෙකුත් බණ භාවනා ක්‍රමවේද සහ පොත් ඇතත් ත්‍රිපිටකානුගත නිවැරදි පොත් පත් හා භාවනා උපදෙස් දුර්ලභය. එබඳු දුර්ලභ ගණයේ පොතක් වන ඉද්ධිවිධ නිර්දේශය නම් වූ මෙම පොත් පිංව සමථ භාවනා වශයෙන් සමාධි, ධ්‍යාන, අෂ්ඨ සමාපත්ති, අභිඥා තෙක් සංක්ෂිප්තව එහෙත් පරිපූර්ණව හා විසිරී යන පරිදි සම්පාදනය කළ, ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාග්‍රම සංස්ථාව අනුබද්ධිත, නා උයන ආරණ්‍ය සේනාසනයෙහි කාන්තාවන්ගේ භාවනා ස්ථානය වන ධම්මික ආග්‍රමයෙහි නේවාසිකව, නිර්වාණ ශාන්තිය ඉලක්ක කරගත් ආත්ම දමනය වෙනුවෙන්ම බණ භාවනාව පුරුදු පුහුණු කරමින්, තමන් ලද අත්දැකීම් ලෝක සත්ත්වයාගේ යහපත පිණිස ග්‍රන්ථයක් ලෙස පරිවර්තනය කළ, විශ්‍රාමික නියෝජ්‍ය විදුහල්පතිතුමියගේ සියලු වේතෝ පණිඨි මස්තක ප්‍රාප්ත වේවා ! යි සුභාශිංසනය කරමු.

මෙයට, මෙතැනි,
කර්මස්ථානාචාර්ය,
සීලගම ඥාණසිරි හිමි.
නා උයන ආරණ්‍ය සේනාසනය,
පන්සියගම.
2014.11.20 දිනදීය

සුභාග්‍රමෝද්‍යාව

“නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස” ///

“නිබ්බානං පරමං සුඛං”

ලෝකික සැප සම්පත් සියල්ල වෙනස් වේ. කිසිදින වෙනස් නොවන නිර්වාණ සම්පත්තිය පරම සැපතයි. ඒ පරම සැපත ළඟාකර ගැනීම සඳහා කරනු ලබන දානමය කුසල කර්ම අතර “සබ්බ දානං ධම්ම දානං ජිනාති” යනුවෙන් වදාළ පරිදි ධර්ම දානයම උතුම් වේ.

ආමිස දාන, අභය දාන හා ධර්ම දාන යනුවෙන් දානය තෙවැදෑරුම් වේ. ආහාර පාන ආදී ආමිස වස්තු පරිත්‍යාගය ආමිස දානයයි. ආමිස දානයට වඩා, මරණයට කැප වූවන් නිදහස් කිරීම නම් වූ අභය දානය උතුම් ය. සතර පද ගාථාවකින් හෝ ධර්මය කියාදීම නම් වූ ධර්ම දානය අභය දානයට ද වඩා උතුම්ය.

“මහ පොළොව බෙර ඇසක් සේ සමතලා කොට, බුදු, පසේබුදු මහ රහතන් වහන්සේලා සිවුරෙන් සිවුර ගැවෙන සේ වඩා හිඳවා, මහ දන් දී, කෙසෙල් දල්ලක් සේ සිනිඳු සිවුරු පූජා කිරීමෙන් ලැබෙන කුසලයටත් වඩා, සතර පද ගාථාවකින් හෝ ධර්මය කියාදීම උතුම්” බව සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේ විසින් දේශිතය. එබඳු උතුම් වූ ධර්මය දානය කිරීමට හැකියාව ඇත්තේ බුද්ධ ශාසනයක් ලොව පවතින කාලයක පමණි.

මෙම ග්‍රන්ථය සම්පාදනය කිරීමෙන් ලැබෙන ධර්ම දානමය කුසලානිසංස බලයෙන්...

ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාග්‍රම සංස්ථාවේ සමුත්පාදක, අපවත් වී වදාළ, අති පූජනීය මාතර ශ්‍රී ඥාණාරාමාභිධාන ස්වාමි පාදයන් වහන්සේ සහ

අපවත් වී වදාළ, අති පූජනීය කඩවැද්දුව ජනවංශාභිධාන ස්වාමී පාදයන් වහන්සේ යන දෙදෙනා වහන්සේට, උන්වහන්සේලා ප්‍රාර්ථනීය බෝධියකින් නිර්වාණ ධාතුව සාක්‍ෂාත් වේවා !

නා උයන ආරණ්‍ය සේනාසනයේ වැඩ විසූ අපවත් වී වදාළ, අති පූජනීය, විගොඩ බෝධිරක්‍ෂිත ස්වාමීන් වහන්සේගේ ප්‍රාර්ථනීය බෝධිය සුවසේ සඵල වේවා !

ත්‍රිපිටකානුගත සමථ විපස්සනා භාවනා මාර්ගය නූතන භාවනානුයෝගීන්ට නිවැරදිව පැහැදිලි කරදීමට “නිබ්බාන ගාමිණී පටිපදා” ග්‍රන්ථය (සිංහල පරිවර්තනය - “මොක්පුර රත්දොර”) බුරුම බසින් ලියා පළකළ මියන්මාර්හි (බුරුමයේ) විත්තල පබ්බත පා අවුක් ආරණ්‍ය සේනාසනාධිපති, අති පූජනීය, උතුරු ආවිණ්ණ සයාචෝ ස්වාමීන් වහන්සේගේ ප්‍රාර්ථනීය බෝධිය අනුව, නිර්වාණ ධර්මය සාක්‍ෂාත් වේවා !

වර්තමාන නා උයන ආරණ්‍ය සේනාසනාධිපති, ශ්‍රී කල්‍යාණී යෝගාශ්‍රම සංස්ථාධිපති, ශ්‍රී ලංකා රාමඤ්ඤ මහා නිකායේ අනුනායක, මහෝපාධ්‍යාය, ත්‍රිපිටක වාග්ගිවරාචායථී, ශාසන ධජ, මහා කම්මට්ඨානාචායථී, අති පූජනීය නා උයනේ අරියධම්මාභිධාන මහා ස්වාමීන් වහන්සේට නිදුක් නිරෝගී සුව අත් වී විංශත් ශත වර්ෂාධික කාලයක් දීර්ඝායු ලැබේවා ! උන්වහන්සේගේ ප්‍රාර්ථනය පරිද්දෙන් ලොච්තුරා බුද්ධත්වයම ලැබේවා !

2015 ජනවාරි මස 27 වෙනිදින 51 වන ජන්ම දිනය සමරන, නා උයන ආරණ්‍ය සේනාසනය පමණක් නොව, ලක් බුදු සසුනම බබළවමින්, ලෝසන වෙත ඉමහත් ශාසනික සේවයක් නිහඬවම සිදු කරමින් වැඩ වාසය කරන අති පූජනීය, අගුල්ගමුවේ අරියනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට නිදුක්, නිරෝගී, සුවයෙන් දීර්ඝායුෂ අත්වේවා ! උන්වහන්සේගේ ප්‍රාර්ථනය අනුවම

නිර්වාණ ධාතුව සාක්‍ෂාත් වේවා ! උන්වහන්සේගේ සුඡීවත්ව සිටින මා පිය දෙපළ ඇතුළු සියළු ඥාති හිත මිත්‍රාදීන්ගේ සියලු සමයක් ප්‍රාර්ථනා ඉටුවේවා ! නොපමාව නිවනින් සැනසෙත්වා !

වසර හයකට පෙර නා උයන ආරණ්‍ය සේනාසනයට අනුබද්ධ ධම්මික ආශ්‍රමයට මා පැමිණි දින සිට අද දක්වාම, භාවනා කර්මස්ථාන ලබා දෙමින් මා හට නිර්වාණ මාර්ගය පහදා දීමට කුළුණුබරව උපදෙස් දෙන, ගුරු දේවෝත්තම, පූජනීය සීලගම ඤාණසිරි ස්වාමීන් වහන්සේට, මෙම පොත උත්තම ගුරු පූජාවක් වේවා ! උන්වහන්සේගෙන් නිබඳවම ලැබුණ අවවාද අනුශාසනා හා උපදෙස් නොවේනම්, මාහට මෙබඳු ග්‍රන්ථයක් කිරීමට ශක්තිය හෝ ධර්මඤාණය නැත්තේමය. භාවනාවෙහි නියැලෙමින් සිටිද්දී මව්පියන් සම්පාදනය කරනු ලැබූ මෙම පොතෙහි තිබූ අඩුපාඩු පෙන්වාදෙමින් ද, අවශ්‍ය පොත පත ලබා දීමෙන්ද, පොත සඳහා සුභාශීංසනයක් ලියා දීමෙන් ද උන් වහන්සේ විසින් දක්වන ලද අනුග්‍රහය අති මහත්ය. එම සියලු පුණ්‍යකර්මයන්ගේ කුසලානිශංසයද උපනිශ්‍රය විමෙන්, උන්වහන්සේගේ ප්‍රාර්ථනීය බෝධිය අනුව නිර්වාණ ධාතුව සුවසේම අවබෝධ වේවා ! උන්වහන්සේගේ සුඡීවත්ව සිටින මාපිය දෙපළ ඇතුළු සියලු ඥාති මිත්‍රාදීන්ගේ සමයක් ප්‍රාර්ථනා ඉටුවේවා ! දීර්ඝායු ලැබේවා ! නොපමාව නිවනින් අවබෝධ වේවා !

දැනට ධම්මික ආශ්‍රමයෙහි වෙසෙන ලාංකික සිල් මෑණියන් වහන්සේලාට සහ භාවනානුයෝගී කාන්තාවන්ට භාවනා කර්මස්ථාන ලබාදෙන සියඹලාවේ ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේටත්, ධම් ඤාණය ලබාදීමට අපමණ වෙහෙසක් දරණ හීනටිගල පඤ්ඤාරාම ස්වාමීන් වහන්සේටත් නිර්වාණ ධාතුව සාක්‍ෂාත් වීම පිණිස මෙම ග්‍රන්ථය කිරීමේ කුසල බලය ද උපනිශ්‍රය වේවා !

තම පෞද්ගලික වැඩ කටයුතු පවා අතපසු කර ගනිමින්, දිවා රාත්‍රී නොබලා, ධම්මික ආශ්‍රමය මෙහෙණි අරමෙහි වසන අප සැමගේ අවශ්‍යතා ඉටු කරමින්, අප සැමට මාපිය දෙපළක් සේ කටයුතු කරන, මා හට විශේෂ උදව් උපකාර කළ, නයනා දිසානායක මහත්මියගේ, එම මහත්මාගේ දරු දෙදෙනාගේ හා සුජීවත්ව සිටින සියලු ඥාති හිතමිත්‍රාදීන්ගේ සමාස්ත ප්‍රාර්ථනා ඉටු වේවා ! ඒ අය වෙනුවෙන් පරලෝ සැපත් සියලු ඥාති හිත මිත්‍රාදීන්ගේ නිර්වාණ අවබෝධය පිණිස මෙම කුසලය හේතු උපනිශ්‍රය වේවා !

ඉද්ධිවිධ නිර්දේශය පොත පළ කිරීමේ සියලු බර පැන තම ශ්‍රද්ධාවත් සිතින් ඤාණිකව භාරගත්, භොරණ, අඟුරුවානොට, මදුරා කාරියවසම් මහත්මියට සහ එම මහත්මාටත්, එම දෙපළ වෙනුවෙන් පරලෝ සැපත් සියලු ඥාති හිතමිත්‍රාදීන්ට සහ සුජීවත්ව සිටින සියලු ඥාති හිත මිත්‍රාදීන්ටත් නිවන් අවබෝධය පිණිස මෙම කුසලය හේතු වේවා ! ඒ අයගේ සියලු සමාස්ත ප්‍රාර්ථනා ඉටුවේවා !

පොතපත ලබාදුන් යාපහුවේ සුදීපා මෙහෙණින් වහන්සේ, සෝදුපත් බැලීමෙන් හා සංස්කරණයෙන් සහාය වූ විශාඛා ජයසුන්දර ගුරු මහත්මිය සමඟ කේ. හේරත් විශ්‍රාමික ගුරු මහත්මිය හා නන් අයුරින් උපකාර කළ සැමදෙනාගේ සියලු සමාස්ත ප්‍රාර්ථනා සඵල වේවා ! නිර්වාණ ධර්මය සාක්ෂාත් කරගැනීම සඳහා මෙම කුසලය හේතුවේවා ! නොපමාව නිවනින් සැනසෙත්වා ! පරලෝ සැපත් හා සුජීවත්ව සිටින සියලු ඥාති හිත මිත්‍රාදීන්ට නිවන පිණිස මෙම කුසලය හේතුවේවා !

මෙම ග්‍රන්ථය ලියා පළ කිරීමෙන් මා ලබාගත් සියලු කුසල ශක්තීන් මාගේ පරලෝ සැපත් මා පිය දෙපළ ඇතුළු ඥාති හිත මිත්‍රාදීන්ට අත්වීමෙන් ඒ සියලු දෙනා නොපමාව නිවනින් සැනසෙත්වා ! සුජීවත්ව සිටින

සහෝදර සහෝදරියන්, දූ දරුවන් ඇතුළු ඥාති හිත මිත්‍රාදීන්ට නිවන පිණිස මෙම කුසලය හේතුවේවා !

අර්ථවත් පිට කවරයකින් පොත් පිංච අලංකාරවත් කළ දීපාල් තුසිත මහත්මාගේ සියලු සමාස්ත ප්‍රාර්ථනා ඉෂ්ට වේවා !

අවිච්ඡි මහා නරකාදියේ සිට අකනිටා බ්‍රහ්ම ලෝකය දක්වා පින් බලාපොරොත්තුවෙන් සිටින සියලු සත්ත්වයෝ මේ පින අනුමෝදන් වෙත්වා !

ඉතා ශෝභන ලෙසත්, උනන්දුවෙනුත් මේ පොතෙහි මුද්‍රණ කටයුතු සිදුකළ දිමුතු මුද්‍රණාලයෙහි අධිපති තුමා ඇතුළු කායථි මණ්ඩලයේ සියලු දෙනාගේ සියලු සමාස්ත ප්‍රාර්ථනා ඉටු වේවා !

සාදු ! සාදු !! සාදු !!!

සම්පාදිකා,
ධම්මික ආශ්‍රමය,
අඟුල්ගමුව,
පන්සියගම.
2014.11.25.

පටුන

1. සතර කමටහන් භාවනා
2. ආනාපාන සති භාවනාව
3. අෂ්ට සමාපත්ති
4. කසිණ භාවනාවෙන් රූපාවචර ධ්‍යාන වලට
5. රූපාවචර ධ්‍යාන සතර
6. සෙසු කසිණ
7. අරූපාවචර ධ්‍යාන සතර
8. දස ආකාර සෘද්ධි - කෙටියෙන්
9. ඉද්ධිවිධ නිර්දේශය
10. තුදුස් ආකාර කර්මස්ථාන
11. චුද්දස කර්මස්ථාන වැඩිමේ ආනිසංස
12. ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

සතර කමටහන් භාවනා

සමථ හා විපස්සනා වශයෙන් භාවනාවේ කොටස් දෙකක් ඇත. සමථ භාවනාවේදී බලාපොරොත්තු වන්නේ නිවරණ ධර්ම යටපත් කරමින් සමාධිය දියුණු කර ගැනීමයි. විපස්සනා භාවනාවෙන් කෙරෙනුයේ පංචස්කන්ධයේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරගැනීමයි. සමථ හා විපස්සනා භාවනා වඩන සෑම යෝගීන් වහන්සේ නමක් විසින්ම බුද්ධානුස්සති, මෙත්තානුස්සති, අශුභානුස්සති හා මරණානුස්සති යන සතර කමටහන් භාවනා ප්‍රගුණ කළ යුතුය.

සතර කමටහන් භාවනා, “සබ්බත්ථක කමටහන්” හා “චතුරාරක්ඛායී කමටහන්” යන නම් වලින් ද හඳුන්වනු ලැබේ. සෑම යෝගීන් වහන්සේ නමක් විසින්ම සෑම තැනකදීම පුරුදු පුහුණු කළයුතු කමටහනක්ය යන අදහසින් සබ්බත්ථක නම යෙදේ. චතුරාරක්ඛායී යන්න යෝගීන් වහන්සේගේ මනස උපක්ලේශයන් සතරකින් ආරක්ෂා කරන භටයෝය යන අර්ථයෙන් ව්‍යවහාර කෙරේ. අග්‍රද්ධාව, ව්‍යාපාදය, ඇලීම හා ප්‍රමාදය ඒ උප ක්ලේශයන් සතර දෙනාය.

1. බුද්ධානුස්සති භාවනාව වැඩීමෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව වැඩී දියුණු වීමෙන් අග්‍රද්ධාව නිසා ඇතිවන විවිකිච්ඡාදී චිත්තෝපක්ලේශ දුරු වේ.

2. සියලු සත්ත්වයන් කෙරේ මෛත්‍රීය වඩන මෙත්තානුස්සති භාවනාවේ ආනිසංස ලෙස ව්‍යාපාදය පහ වීමෙන් සිත සන්සුන් වේ. සියලු දෙනාගේ හිතවත් බවට පත්වීම නිසා ආත්මාරක්ෂාව ද සැලසේ.

3. ශරීරයේ පිළිකුල් බව අවබෝධ කරවන අශුභ භාවනාවෙන් කිසිම අරමුණක් ශුභ වශයෙන් නොගන්නා බැවින් කාමච්ඡන්දාදී ඇලීම් බැඳීම් වලින් සිත ආරක්ෂා වේ.

4. ජීවිතයේ අනිත්‍යතාව ප්‍රකට කරවන මරණානුස්සති භාවනාවෙන් අප්‍රමාදව භාවනා වැඩීමටත්, කුසල් කිරීමටත් උනන්දුව ඇති වේ.

එනිසා තමාගේ චරිතයට අනුරූපව භාවනා කළයුතු කර්මස්ථාන වැඩීම ආරම්භ කිරීමේදී මූල කර්මස්ථාන වශයෙන් මෙම චතුරාරක්ඛා භාවනා වැඩීම සුදුසුය. ඒ අනුව ඉද්ධිවිධ නිර්දේශයෙහි ඇති වුද්දස කර්මස්ථාන වැඩීම ආරම්භයේ දී ද සතර කමටහන් භාවනා වැඩීම කළ යුතුය. ධ්‍යාන අභිඥා, මාර්ගඵල දක්වාම යෑම සාර්ථක වීම පිණිස සතර කමටහන් භාවනා විධිමත්ව වඩා තිබිය යුතුය.

භාවනා කිරීම ආරම්භ කරන්නා වූ සෑම යෝගීන් වහන්සේ නමක් විසින්ම පළමුව සුදුසු විවේකී ස්ථානයක් තෝරා ගත යුතුය. ඉන්පසු පහසු පරිදි අසුන්ගෙන, කය සෘජුව තබා, සන්සුන් සිතින් යුතුව, භාවනා පූර්ව කෘත්‍යය සිදුකොට, සතර කමටහන් ස්වල්ප වශයෙන් හෝ සිහිකොට, තමාගේ නියමිත කර්මස්ථානය ඇරඹිය යුතු වන්නේය. කර්මස්ථාන ලබා ගැනීමට පළපුරුදු, අත්දැකීම් ඇති ගුරුවරයන් වහන්සේ නමක් විය යුතුය.

බුද්ධානුස්සති භාවනාව

බුද්ධානුස්සති භාවනාව වැඩීමේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ තමන් ඉදිරිපිට ජීවමානව වැඩ හිඳින ආකාරය සිතින් අරමුණු කොට, පළමුව උන් වහන්සේගේ එක ගුණයකට සිත යොමු කොට සිත සමාධිමත් කරගත යුතුය. අරහං, අරහං, අරහං ආදී වශයෙන් එම බුදු ගුණය දිගින් දිගට මනසිකාරය කරද්දී ඇතිවන සමාධිය බොහෝ කාලයක් පවත්වා, අරහං බුදු

ගුණයම විතර්කණය, විචාරණය කරන විට උපචාර සමාධිය එළඹේ. ඉක්බිති සම්මා සම්බුද්ධ ආදී අනෙකුත් බුදු ගුණයන් ද එකින් එක ගෙන සිත සමාධිගත කළ යුතුය. ඒ ආකාරයට නව අරහාදී බුදු ගුණ වලට නව වාරයක් උපචාර සමාධිය දක්වා සිත දියුණු කළහැක. බුදු ගුණයන්ගේ ගැඹුරු බව නිසා ද, නා නා බුදුගුණ සිහිකිරීමේ අදහස් සිතට එන නිසා ද බුද්ධානුස්සති භාවනාව වැඩීමේ දී අර්පණා සමාධි හෝ ධ්‍යාන පහළ නොවේ.

බුද්ධානුස්සති භාවනාව වැඩීමේ ආනිසංස බොහෝය. බුදු රජාණන් වහන්සේ ගැන විශ්වාසය අධික වීම, ශ්‍රද්ධා සහිත වීර්ය සමාධි ප්‍රඥා යන පංච ඉන්ද්‍රියයන් බලවත් වීම, නුවණ අවදි වීම, සියලු දුක් ඉවසීමේ ශක්තිය ලැබීම, බිය, තැනි ගැනීම් නැතිවීමාදිය මෙන්ම සිත වරදකට නො නැමීම, හිරි ඔතස් අධිකව වඩාත් සිල්වත් වීම ආදී අනන්ත ආනිසංස බුදු ගුණ භාවනාව වඩන යෝගීන් වහන්සේට අත්වේ.

මෙම භාවනාවෙන් බුදු රජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව වැඩි දියුණු වීම නිසා, ජීවිත පරිත්‍යාගයෙන්ම, නොපසුබටව භාවනාවෙහි යෙදීමට ශක්තිය ලැබේ. සියලු දෙනාම ඉතා ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතුව බුද්ධානුස්සති භාවනාව වඩත්වා!

මෙත්තානුස්සති භාවනාව

භාවනා පූර්ව කෘත්‍යයෙන් පසු ටික වේලාවක් තමාට මෙමත්‍රිය කරගෙන, තමා ගරු කරන, බොහෝ සෙයින් මෙමත්‍රී සහගත ගුරුවරයෙකු (ලිංග විසභාග නොවන) ඉදිරිපිට ඉන්නා සේ ආවර්ජනය කරගෙන, ඒ ගුරුවරයන් වහන්සේට, මෙමත්‍රිය වැඩිය යුතුය. වෙර නොවේවා, තරඟ නොවේවා, නිදුක් වේවා, සුවසේ ජීවත් වේවා යන පද වලින්, ප්‍රථම, ද්විතීය හා තෘතීය ධ්‍යාන දක්වා භාවනාව දියුණු කළ හැකිය. ඉන්පසු ගරු කටයුතු

දස දෙනෙකුට ද, හිතවතාය, මැදහතාය, අභිතවතාය වශයෙන් දසදෙනා බැගින් 40 දෙනෙකුට මෙමත්‍රිය වැඩීමෙන් හා තමාය, හිතවතාය, මැදහතාය, අභිතවතාය යන සතර දෙනාටම එක හා සමානව මෙමත්‍රිය වඩා තෙවන ධ්‍යානය දක්වා භාවනා කිරීමෙන් සීමා සම්භේදය සිදුවේ.

ඉන්පසු සබ්බේ සත්තා, සබ්බේ පාණා, සබ්බේ භූතා, සබ්බේ පුග්ගලා, සබ්බේ අත්තභාව පරියාපන්නා, සබ්බා ඉත්ථියෝ, සබ්බේ පුරිසා, සබ්බේ අරියා, සබ්බේ අනරියා, සබ්බේ දේවා, සබ්බේ මනුස්සා, සබ්බේ විනිපාතිකා යන දොළොස් ආකාර සත්ත්ව කොට්ඨාශ වලට දසදිසා වශයෙන් මෙමත්‍රිය පැතිරවිය හැකිය.

1. සබ්බේ සත්තා - සියලු සත්ත්වයෝ හෙවත් පංචස්කන්දයෙහි ඇළුණ අය.
2. සබ්බේ පාණා - සියලු ප්‍රාණීන් හෙවත් ස්වභූතය කරන අය.
3. සබ්බේ භූතා - කර්ම ක්ලේශ දෙකෙන් ඉපදුන සත්ත්වයෝ
4. සබ්බේ පුග්ගලා - නිරයෙන් අත් නොමිදුන අය
5. අත්තභාව පරියාපන්නා - ආත්ම භාවයෙහි ඇළුණ අය
6. සබ්බා ඉත්ථියෝ - සියලු ස්ත්‍රීහු
7. සබ්බේ පුරිසා - සියලු පුරුෂයෝ
8. සබ්බේ අරියා - සියලු ආර්යයෝ හෙවත් සෝවාන්, සකෘදගාමී, අනාගාමී, අර්හත් උතුමෝ.
9. සබ්බේ අනරියා - සියලු පෘථග්ජනයෝ
10. සබ්බේ දේවා - සියලු දෙව් බඹුහු
11. සබ්බේ මනුස්සා - සියලු මනුෂ්‍යයෝ
12. සබ්බේ විනිපාතිකා - කුසල කර්මයකින් ඉපිද අකුසල කර්ම ගෙවන සියලු අපායගාමී සතුන්

පඤ්චක නයින් ධ්‍යාන වඩන්නේ නම් චතුර්ථ ධ්‍යානයට ද පිවිසිය හැකි නිසා මෙෙත්‍රී භාවනාවෙන් ධ්‍යාන 528 ක් ලැබිය හැකිය.

දිශා වශයෙන් නොගෙන සත්ත්ව කොට්ඨාශ 12 ට මෙෙත්‍රීය ධ්‍යාන 48 ($12 \times 4 = 48$) දිසා 10 ට 480 කි. ($48 \times 10 = 480$) එකතුව 528 කි. ($48 + 480 = 528$)

මෙෙත්‍රීය භාවනාවේ අනුසස් ලෙස,

සුවසේ නින්ද යාම

සුවසේ අවදි වීම

නපුරු සිහින නොපෙනීම

දෙවියන්ට ප්‍රිය වීම

මනුෂ්‍යයන්ට ප්‍රිය වීම

අමනුෂ්‍යයන්ට ප්‍රිය වීම

දෙවියන්ගේ ආරක්‍ෂාව ලැබීම

ගිනි, අවි, වස විෂ වලින් හානි නොවීම

වහා සිත සමාධිගත වීම

මුහුණේ වර්ණය පැහැපත් වීම

මරණාසන්නයේ දී සිහි නුවණ එළඹ සිටීම

මතු බ්‍රහ්මලෝකයෙහි ඉපදීම වැනි අනන්ත අපරිමාණ අනුසස් ලැබෙන බව සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේගේ දේශනාවයි.

මෙසේ වූ අප්‍රමාණ අනුසස් ඇත්තා වූ මෙෙත්‍රීය භාවනාව ඉතා ආදරයෙන් වැඩීම පිණිස සියල්ලන්ගේම සිත් සතන් යොමු වේවා.

අශුභානුස්සති භාවනාව

තමා දැක ඇති මළ සිරුරකට සමාධි ආලෝකය යොමුකර, එම මෘතදේහය පිළිබඳව පිළිකුල් වශයෙන් බලා සිත සමාධි කිරීමෙන් අශුභානුස්සති ප්‍රථම ධ්‍යානය ලබාගත හැක. මෘත දේහයේ පිළිකුල මෙනෙහි කිරීමේදී කේශා ආදී වශයෙන් ඇති ශරීර කොටස් 32 හිම පිළිකුල මෙනෙහි කළ යුතුය. ඒවායෙහි පාට, සටහන, දිශාව, පිහිටි තැන, පරිච්ඡේදය යන ලක්‍ෂණ අරමුණු කරමින්ම පිළිකුල මෙනෙහි කළ යුතුය.

ඒ අනුව උද්ධමාතක, විනිලක, විප්‍රබ්බක, විච්ඡේදක, වික්ඛායිතක, වික්ඛිත්තක, හතවික්ඛිත්තක, ලෝහිතක, පුලවක, අට්ඨික යන දස ආකාරයක අශුභ අරමුණු කරද්දී දස වාරයක් ප්‍රථම ධ්‍යානයට පිවිසිය හැක. දසවිධ වූ අශුභය ලක්‍ෂණ වශයෙන් එකක්මය. අපිරිසිදු බව, දුර්ගන්ධ බව, පිළිකුල් බව, නින්දිත බව මළ සිරුරකින් හොඳහැටි වැටහේ. කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, මළ, මු ආදී කිසිවක් ශරීරයෙන් බැහැරට වැටුණ විට අතින් ස්පර්ශ කිරීමට පවා මැළිවෙති. දැකීමට පවා පිළිකුල් ය. දැක ලැජ්ජා වෙති. නමුත් බැහැරට නොවැටී ශරීරයේ ඉතිරි වූ දේත් බැහැරි වූ දේ සේම පිළිකුල්ය. ඒ බව මෙනෙහි කළ යුතුය.

අශුභ භාවනාවේ ආනිසංස ලෙස පාපයෙන් වැළකීම, පිනෙහි පමා නොවීම, පස්කම් සැපතට ගිජු නොවීම, සියලු දුක් ඉවසීමේ සමත් බව, බිය තැති ගැනීම නැතිවීම, ලද පමණින් සතුටු වීම, සංවර වීම, හවයෙන් මිදීමේ කැමැත්ත හා සසර ගමනේ දී සුගතිගාමී වීම වැනි නිකෙළෙස් ජීවිත ලක්‍ෂණ උදාකරයි. ශරීරයේ පිළිකුල් බව මනාව අවබෝධ වීම නිසා ආත්ම ස්නේහය දුරු කරන්නේය. කිසිම දෙයක් ශුභ වශයෙන් නොගන්නා බැවින් රාගාදී ඇලීම් බැඳීම් කෙරෙන් සිත ආරක්‍ෂා වේ. එබඳු වූ උතුම් ආනිසංස ගෙනදෙන අශුභ භාවනාව වැඩීමට සියල්ලෝම නො පමාවෙත්වා!

මරණානුස්සවි භාවනාව

බාහිර මළ සිරුරකට සිත යොමා, තමා ද එලෙස මැරී සිටින ලෙස ආවර්ජනය කර, තමාගේ මරණය සිහිපත් කරමින් වැඩෙන සමාධිය තුළ තම ජීවිතය සිදී මරණය සිදුවන හැටි දකින්නට හැකි වේ. මරණය නම් එක් ජීවිතයකට අයත් ජීවිතේන්ද්‍රිය සිදී යාමය.

ඒ අවස්ථාවේ, “සංස්කාරයෝ අනිත්‍යයෝය. ඇතිවීම, නැතිවීම ස්වභාව කොට ඇත්තෝය. ඉපිද නිරුද්ධ වන සංස්කාරයන්ගේ සංසිදීම නම් වූ නිර්වාණය ඒකාන්ත සුවයෙකි” යි මෙනෙහි කිරීමෙන්, බොහෝ කලක් පවත්වා ගැනීමෙන්, නිවරණ විශ්කම්භනය වී මරණානුස්මෘතිය පිහිටා උපචාර සමාධිය දක්වා සිත දියුණු වේ.

ඉන්පසු වධකපච්චුපට්ඨාන වශයෙන්, සම්පත්ති විපත්ති වශයෙන්, උප සංහරණ වශයෙන්, කාය ඛ්‍යාසාධාරණ වශයෙන්, ආයු දුඛබලතා වශයෙන්, අනිමිත්ත වශයෙන්, කාල පරිච්ඡේද වශයෙන්, චිත්තක්ෂණ වශයෙන් යන අට ආකාරයට උපචාර සමාධිය දක්වා මරණානුස්මෘතිය වැඩිය යුතුය.

මරණසති භාවනාවෙන් ජීවිතයේ අනිත්‍යතාව මනාව අවබෝධ වේ. අනිත්‍ය සංඥාව වැටහීම පුරුද්දට යනවිට දුක්ඛ සංඥාව ද අනාත්ම සංඥාව ද වැටහෙන්නේය. ජීවිත තෘෂ්ණාව අත්හරින්නේය. පාපයට ගර්හා කරන්නේය. මේ අත් බැවිහි නිවන් නො ලද්දේ නම් මරණින් මතු සුගතිගාමී වන්නේය.

මෙවැනි මහානුභාව සම්පන්න මරණසති භාවනාව වැඩීමට සියල්ලෝම යොමුවෙත්වා!

ආනාපාන සති භාවනාව

ආන යනු ආශ්වාසයයි. අපාන යනු ප්‍රශ්වාසයයි. (ආන + අපාන = ආනාපාන) ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක අනුව සතිය යෙදීම ආනාපාන සති භාවනාවයි.

“නාහං භික්ඛවේ මුට්ඨස්සතිස්ස අස්මපජානස්ස ආනාපාන සති භාවනං වදාමි”

“මම මුළා වූ සිහිය ඇති, විමසුම් නුවණ නැතියනුට ආනාපාන සතිය නොකියමි” යි සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේ වදාළහ.

බුදු රජාණන් වහන්සේගේ දේශනයට අනුවම කරුණු තේරුම් ගෙන ආනාපාන සති භාවනාව කරගෙන යාමෙන් උත්කෘෂ්ට ප්‍රතිඵල අත්දැකිය හැකිබව තේරුම් ගත යුතුය.

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාවට අනුව, පළමු බැඳ, කය කෙළින් තබාගෙන, නාසයෙහි අග සතිය පිහිටුවාගෙන, හුස්ම ඇතුල්වීම සමඟ හුස්ම ඇතුල්වෙන බවත්, හුස්ම පිටවීම සමඟ හුස්ම පිටවෙන බවත් දැන ගනිමින් භාවනාව ආරම්භ කිරීමත්, කරගෙන යාමත් කළ යුතුය.

“ආනාපි සම්පජානො, සතිමා විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣා දෝමනස්සං” මේ පාඨයට අනුව (ආනාපි) කෙළෙස් තවන වියඝියෙන් යුතුව, (සම්පජානො) විමසුම් නුවණ ඇතුව, (සතිමා) පැහැදිලි සිහි කල්පනාවෙන් යුක්තව යන ගුණාංග භාවනාවත් සමඟම නිතර නිතර දියුණු කරමින් භාවනා කරන විට සතිය දියුණු වී සමාධිය තහවුරු වන බවත්, එලෙස තහවුරු වූ සමාධියෙන් ප්‍රඥාව පහළවන බවත් එම ධර්මතාවයයි.

ඇලීම හා ගැටීම (අභිච්ඡා දෝමනස්ස) දුරු කළ යුතු අංග දෙකක් ලෙස දක්වයි. ඇලීම හා ගැටීම සමග නිතරම මෝහය යෙදේ. ඒ අනුව කෙලෙස් මුල් තනම දුරු කළයුතු බව කියවේ.

මෙලෙස අත්හැරිය යුතු දේ අත්හැර සිත ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයෙහි තැන්පත් වනවිට නාසයේ අග දූනෙන හැපීම ප්‍රකට වේ. ඉන්පසු එසේ හැපෙන තැන හිතෙන් ලකුණු කරගත යුතුය. එයට “ආනාපාන නිමිත්ත” යයි කියනු ලැබේ. මෙලෙස ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අනුව හැපීම දූනෙන තැනටම හිත යොමාගෙන භාවනා කිරීම සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ “ සො සතොව අස්සසති. සතො පස්සසති” යන පියවරෙන් දැක්වේ. මෙලෙස සිහියෙන් යුතුවම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන විට, ඉනුදු සැහෙන සමාධියක් වර්ධනය වේ.

ඉන්පසු දීර්ඝව ආශ්වාස කරන්නේ දීර්ඝව ආශ්වාස කරන බවත්, දීර්ඝව ප්‍රශ්වාස කරන්නේ දීර්ඝව ප්‍රශ්වාස කරන බවත් දැනගනියි. කෙටිව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන්නේ ඒ බව දැනගනියි. මෙය දැනගැනීම මාත්‍රයක් පමණි. දීර්ඝ කෙටි හුස්ම වශයෙන් මනසිකාරය නොකළ යුතුය.

ආනාපාන සති භාවනාවේ තුන්වන පියවර වශයෙන් “සබ්බකාය පටිසංවේදී අස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති” යන බුද්ධ වචනයට අනුව හුස්ම රැල්ලේ මුල මැද අග වැටහෙන ලෙස අවධානය යොමු කරන විට ඉන්ද්‍රිය ධර්ම තියුණු වන යෝගීන් වහන්සේගේ හුස්ම රැල්ල ක්‍රමයෙන් සියුම් බවට පත්වේ. මේ අවස්ථාවේ සංසිද්දෙන් පවතින හුස්ම කෙරෙහිම අවධානය තබාගෙන සිටීම ආනාපාන භාවනාවේ හතරවන පියවර ලෙස හැඳින්විය හැක. ඒ අවස්ථාවේ යෝගීන් වහන්සේ අහසේ පාවෙන ස්වභාවයක් මෙන්ම හිත කය පිනවන ප්‍රීතියක් ඇතිවේ. තවදුරටත් හුස්ම රැල්ල කෙරෙහිම අවධානය යොමු කරන විට තරු එළි වැනි ආලෝක ධාරා පෙනෙන්නට පටන් ගනී. හුස්ම රැල්ල ද සුදු පාටට වර්ණවත්ව පෙනේ.

ටිකෙන් ටික අළු පාට හා සුදුපාට වළාකුළු පෙනෙන්නට වේ. එය ආනාපාන සති භාවනාවේ “උග්ගහ නිමිත්ත” යි. (උග්ගහ නිමිත්ත ඒ ඒ යෝගීන් අතර වෙනස්කම් දැකිය හැකිය.)

තවදුරටත් අඛණ්ඩවම හුස්ම රැල්ල මනසිකාරය කරන විට ආලෝකය දීප්තිමත්ව, නිශ්චලව, බැබළෙමින් “පටිභාග නිමිත්ත” පහළ වේ. පටිභාග අරමුණ බොහෝ කාලයක් පවත්වාගෙන නාසිකාග්‍රය ළඟ ආලෝකයෙහි සිත පිහිටුවා එම අරමුණෙහිම සිත සමාධිගත කළ යුතුය. බොහෝ වේලාවක් මෙසේ සමාධිගතව සිටින විට “අර්පණා චිත්තය” පහළ වේ.

ඉන්පසු එම ආනාපාන ප්‍රථම ධ්‍යානය පංච වශිකාවයෙන් වශී කරගෙන පිළිවෙලින්, ද්විතීය, තෘතීය හා චතුර්ථ ධ්‍යාන දක්වා වැඩිය හැක. ආනාපාන සති භාවනාව විදර්ශනාවට හරවා මගඵල නිවන් අවබෝධය දක්වා දියුණු කළ හැක.

මෙම භාවනාවේ ආනිසංස ලෙස සති සමාධි ප්‍රඥා දියුණු වේ. සිත, කය සැහැල්ලු වේ. ධාරණ ශක්තිය ඇති වේ. වහා වැටහීමේ නුවණ පහළ වේ. අනේක අප්‍රමාණ ආනිසංස ඇති අතිශයින් ශාන්ත භාවනාවකි. මෙම භාවනාවේ විශේෂ ආනිසංසයක් ලෙස බොහෝ වූ කායික හා මානසික රෝග සුව වෙන බව ද බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාරා ඇත.

මෙසේ අනන්ත ආනිසංස ඇති ආනාපාන සති භාවනාව වැඩීම පිණිස සියල්ලන්ගේ සිත් සතන් යොමු වේවා!

අෂ්ට සමාපත්ති

පහත සඳහන් රූපාවචර ධ්‍යාන සතර සහ අරූපාවචර ධ්‍යාන සතර ප්‍රගුණ කිරීම අෂ්ට සමාපත්තියයි.

රූපාවචර ධ්‍යාන

- 🌿 ප්‍රථම ධ්‍යානය
- 🌿 දූතිය ධ්‍යානය
- 🌿 තෘතීය ධ්‍යානය
- 🌿 චතුර්ථ ධ්‍යානය

අරූපාවචර ධ්‍යාන

- 🌿 ආකාසානඤ්චායතන ධ්‍යානය
- 🌿 විඤ්ඤාණඤ්චායතන ධ්‍යානය
- 🌿 ආකිඤ්චඤ්ඤායතන ධ්‍යානය
- 🌿 නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ධ්‍යානය

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය අනුව පිළිපැදීමෙන් ලබන්නට තිබෙන උසස්ම ප්‍රතිඵලය නිර්වාණයයි. නිර්වාණය ලබාගත හැක්කේ නුවණ දියුණු කර ගැනීමෙනි. ප්‍රඥාවේ ආලෝකය තුළින්ය. නිවන ලබාදෙන ලෝකෝත්තර ඤාණය තෙක් නුවණ දියුණු වීමට විදර්ශනා භාවනාව ප්‍රගුණ කළ යුතුය. නමුත් විදර්ශනා භාවනාවෙන් වුව ද නුවණ දියුණු වීමට ප්‍රඥා ආලෝකයක් තිබිය යුතුය. ඒ සඳහා ඉහත කී රූපාවචර ධ්‍යාන සතර ප්‍රගුණ කළ යුතුය. පංච වග්ගී භාවයෙන් වග්ගී කරගත යුතුය.

කසිණ භාවනාවෙන් රූපාවචර ධ්‍යාන වලට

රූපාවචර ධ්‍යාන ප්‍රගුණ කිරීම පිණිස සුදුසු කර්මස්ථානයන් අතරින් පඨවි කසිණය සෑම දෙනාටම සුදුසු කර්මස්ථානයක් බව විසුද්ධි මාර්ගයෙහි දක්වා ඇත. (නමුත්, ඒ සඳහා අනිවාර්යයෙන් කල්‍යාණ මිත්‍රයන් වහන්සේ නමක් වෙතින් උපදෙස් ලබාගත යුතුය.)

පඨවි කසිණ මණ්ඩලය ලෙහෙසියෙන් සාදාගත හැකිය. අරුණුවන් මැටි (උදය කාලයේ අහසේ වර්ණය ඇති මැටි) හෝ ඊට සමාන වර්ණයක් ඇත මැටි ගෙන, රොඩු හා ගල්කැට ඉවත් කොට, හොඳින් අනා ගත යුතුය. අඟල් දහයක් - දාහතරක් පමණ විෂ්කම්භය ඇති බන්දේසියකට එම මැටි දමා මට්ටම් කොට වියළා ගත්විට, එය පඨවි කසිණ මණ්ඩලය ලෙස භාවිතා කළ හැකිය.

පඨවි නම් පෘථිවියයි. කසිණ නම් සියල්ලමය. (කසින > කාත්සනය > සියල්ල) එනිසා ඒක දේශයක් නොව, සියලු දේශයම අරමුණු කළයුතු බැවින්, පඨවි කසිණ යැයි කියනු ලැබේ.

මෙසේ සාදාගත් කසිණ මණ්ඩලය ශබ්ද අඩු විවේක ස්ථානයකට ගෙනගොස්, වාඩිවීමට වියතකුත්, අඟල් සතරක් උස ආසනයක් පිළියෙල කොට, අසුනට රියන් දෙකහමාරක් (ආසන්න වශයෙන් මීටරයක්) පමණ දුරින් මණ්ඩලය බිම තබා අසුනෙහි වාඩි වී, කසිණ මණ්ඩලය දෙස බලා, භාවනා කළ යුතුය. ශරීරය පිරිසිදු කරගෙන, පිරිසිදු වස්ත්‍රයකින් යුතුව භාවනා කළ හැකි නම්, ඉතා හොඳය.

ඉක්බිති බුද්ධ, ධර්ම, සංඝ යන රත්නත්‍රයෙහි ගුණ සිහිකර, “මම ද බුද්ධාදී මහෝත්තමයන් පැමිණි නිවනට පැමිණෙමි” යි අධිෂ්ඨාන ඇති කරගෙන “මාගේ සිත මෙහිම පිහිටාවා, මින් බැහැරට නොයේවා” යි සිතා,

දෙඇස් සාමාන්‍ය ලෙස කසිණ මණ්ඩලයෙහි පිහිටුවාගෙන පදවි, පදවි කියා දිගින් දිගට මෙනෙහි කළ යුතුය. දිගින් දිගට පරිකර්ම කළ යුතුය. එසේ කලක් කරගෙන යන කල්හි ඇස් පියාගෙන කසිණ මණ්ඩලය සිහි කරන කල්හි ද, ඇස් ඇර බලන්නාක් මෙන් සිතටම පෙනෙන්නට වන්නේය. එසේ පෙනෙන කසිණ නිමිත්තට “උද්ගහ නිමිත්ත” යයි කියනු ලැබේ.

එසේ උද්ගහ නිමිත්ත ලැබුණ විට කසිණ මණ්ඩලය සමීපයේ නොසිට, වෙනත් තැනකට ගොස්, උද්ගහ නිමිත්ත මෙනෙහි කරන්නට පටන් ගත යුතුය. එසේ භාවනා කරන යෝගීන් වහන්සේ පදවි පදවි යනුවෙන් නැවත නැවත උද්ගහ නිමිත්තම ආවර්ජනා කරන විට අනුක්‍රමයෙන් නිවරණ විෂ්කම්භනය වන්නේය. කෙලෙස් සංසිද්දෙන්ය. එසේ සිත පහන් වන යම්කිසි අවස්ථාවකදී ඔප කළ රන් තැටියක් සේ කසිණ මණ්ඩලය ඉතා පැහැපත්ව වැටහෙන්නට පටන් ගනී. එසේ මනසට වැටෙන කසිණ නිමිත්තට “පටිභාග නිමිත්ත” යයි කියනු ලැබේ.

රූපාවචර ප්‍රථම ධ්‍යානය

උග්ගහ නිමිත්තෙහි පෙණ පහර වැනි, වායු බුබුළු වැනි දෝස පෙනෙන්නේය. නමුත් පටිභාග නිමිත්ත වලාගැබෙන් නික්මුණු සද්මඬලක් සේ සුපරිශුද්ධව වැටහෙන්නේය. මෙය හුදෙක් සමාධියටම ගෝචර වන, හඳුනාගැනෙන සංඥා මාත්‍රයක් පමණි. පටිභාග නිමිත්ත උපන් කළ තවදුරටත් නිවරණ යටපත් වේ. කෙලෙස් සංසිද්දේ. උපචාර සමාධියෙන් සිත සමාහිත වූයේ වේ. ඒ අරමුණෙහි යම්කිසි අවස්ථාවකදී යෝගීන් වහන්සේගේ සමාධිය තවදුරටත් වැඩිදියුණු වීමෙන් විතක්ක, විචාර, පීති, සුඛ, ඒකග්ගතා සහිත ප්‍රථම රූපාවචර ධ්‍යාන චිත්තය පහළ වන්නේය. ඒ ධ්‍යාන චිත්තයට “අර්පණා චිත්තය” යයි කියනු ලැබේ.

නිවරණ ප්‍රභාණයෙන් පහළවන උපචාර සමාධියේදී ධ්‍යානාංග ශක්ති සම්පන්න නොවේ. පටිභාග භූමියේදී සිත සමාහිත වන්නේ ධ්‍යානාංග පහළ වීමෙනි. එසේ අර්පණා චිත්තය උපන් කල්හි ධ්‍යානාංගයෝ ශක්ති සම්පන්න වෙති.

මේ අයුරින් අඛණ්ඩව බොහෝ වාර ගණනක් සමාධිගත වූ පසු ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් නැගී සමාධි ආලෝකය හදවත දෙසට යොමු කරන විට ප්‍රභාෂ්වර වූ ආලෝකයක් හදවත තුළ දැකගත හැකිය. මේ අවස්ථාවේ සිතේ ධ්‍යානාංග තිබේදැයි ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කර බැලිය යුතුය. ධ්‍යානයෙහි සිටිද්දීම අංග ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කළ නොහැකි බැවින් ඉන් නැගී සිට, ධ්‍යාන සිත දෙස බලා එම සිතේ පැවති ධ්‍යානාංග ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කළ යුතුය.

ධ්‍යානාංග

1. විතක්ක : පටිභාග නිමිත්තට සිත යොමුකොට එම අරමුණෙහි කල්පනා කිරීම, සිත පටිභාගය වෙත පුන පුනා යොමු කිරීම. (විතක්කය, ථිතමිද්ධය දුරලයි.)

2. විවාර : පටිභාග නිමිත්තෙහි සිත හැසිරීම, නැවත නැවතත් එම අරමුණෙහි හැසිරීම.
(විවාරය, විවිකිවිඡාව දුරලයි.)
3. පීති : පටිභාග නිමිත්තට ඇති කැමැත්ත, පටිභාග නිමිත්තේ පිනවන ස්වභාවය.
(ප්‍රීතිය, ව්‍යාපාදය දුරලයි.)
4. සුඛ : පටිභාග නිමිත්ත නිසා හටගන්නා වූ සුඛ වේදනාව (සතුට)
(සුඛය, උද්ධවිෂ් කුක්කුච්ඡය දුරලයි.)
5. ඒකග්ගතා : පටිභාග නිමිත්තෙහි සිත එකඟව නො විසිරීම, විතක්ක, විවාර, පීති සුඛයන්ගෙන් අනුග්‍රහලත් ඒකග්ගතාව එස්සාදී සෙසු වෛතසික සහිත සිත ආරම්භණයෙහි මනාව පිහිටුවයි.
(ඒකග්ගතාව, කාමච්ඡන්දය දුරලයි.)

ධ්‍යානාංග ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා කිරීමේදී පළමුව විතක්කය පැහැදිලිව දැකිය යුතුය. එසේ දැකී නම්, ඉන්පසුව විවාරයද, පීතියද, සුඛයද, ඒකග්ගතාවයද මනාලෙස පවතින බව වෙන වෙනම පැහැදිලි කරගත් පසු, ඒ අංග පහම එකට පවත්නා බවද වටහාගත යුතුය. මෙම අංග වෙන වෙනම ගත්විට ධ්‍යානාංග වශයෙන් හැඳින්වේ. සමූහයක් වූ මේවා එකතුවක් ලෙස ගත්විට ධ්‍යාන යයි කියනු ලැබේ. සමාධි ආලෝකය හවාංග සිතටම යොමු කරගෙන ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා කළ යුතුය. මේ අංග පැහැදිලි කරගත් යෝගීන් වහන්සේ තමා ලබාගත් ප්‍රථම ධ්‍යාන සමාධිය පැයක් පැය එකහමාරක් යන ආකාරයට ටිකෙන් ටික වැඩි කරමින් දීඝි කාලයක් පවත්වා ගනිමින් මනා ලෙස පුහුණු කළ යුතුයි.

මින් අනතුරුව, යෝගීන් වහන්සේ තමා ලබාගත් ප්‍රථම ධ්‍යාන සමාධිය කැමති ස්ථානයක, කැමති වේලාවක, කැමති කාලයක් සම වැදීමට හැකිවන සේ පංච වශිභාවයෙන් වශී කරගත යුතුය.

පංච වශිභාවයන්

1. ආවර්ජනය : ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැදීමට පටිභාග නිමිත්ත ලැබේවා යි ආවර්ජනය කිරීමේ සමර්ථභාවය
2. සමාපර්ජනය : පටිභාග නිමිත්ත ලැබුණ පසු ප්‍රථම ධ්‍යානයට සම වැදීමට සමර්ථ බව.
3. අධිට්ඨාන : ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැදී වාසය කරන කාලය කොපමණ දැයි අධිෂ්ඨාන කිරීමේ සමර්ථ බව.
4. උට්ඨාන : එසේ අධිෂ්ඨාන කළ කාල සීමාවේදී ධ්‍යානයෙන් නැගී සිටීමෙහි ලැසි නොවන බව.
5. පච්චවෙක්ඛණ : මෙසේ ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් නැගී සිට සමාධි ආලෝකය හවාංග සිතට යොමුකර ධ්‍යානාංග ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා කිරීමේ සමර්ථ බව.

රූපාවචර ද්විතීය ධ්‍යානය

මෙසේ සිය දහස්වර ප්‍රථම ධ්‍යානය වශී බවට පත්කර ගත් යෝගීන් වහන්සේ එම ධ්‍යානයෙන් නැගිට, ධ්‍යාන නිකාන්තිය දුරු කිරීම පිණිස, “මේ සමාපත්තියෙහි ආසන්න වූ කාමාදී නිවරණ සංඛ්‍යාත සතුරෝ ඇත්තාහ. විතක්ක, විවාර, ඕලාරික බැවින් අංගයෝද දුර්වලයහ” යි ප්‍රථම ධ්‍යානයේ ආදීනව දැක, ද්විතීය ධ්‍යානයෙහි ආනිසංස මෙනෙහි කරයි. විතක්ක විවාරයන්ගෙන් තොර වූ පීති සුඛ ඒකග්ගතා සහිත ද්විතීය ධ්‍යානය

ශාන්තයි, ප්‍රණීතයි යනුවෙන් අරමුණු කරමින් පදවි පදවි යැයි මෙනෙහි කරන්නේය.

මෙසේ ද්විතීය ධ්‍යානයෙහි ආනිසංස මෙනෙහි කර පටිභාග අරමුණෙහි සිත සමාධි කිරීමේදී විතක්ක විචාරයන්ගෙන් තොර, පීති, සුඛ, ඒකග්ගතා සහිත ප්‍රසන්න වූ සමාධියක් ඇති වේ. එම සමාධියෙන් නැගිට, ධ්‍යානාංග ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා කර පංච වග්ගි භාවයෙන් වග්ගි කරගත් පසු මෙම රූපාවචර ද්විතීය ධ්‍යාන සමාධියේ පෙර නොවූ විරූ පීති බලයක්, සුඛ බලයක්, ඒකාග්‍රතා බලයක් ඇති බව දැනගත හැක.

මෙසේ ද්විතීය ධ්‍යානය ලබාගත් යෝගීන් වහන්සේ, එම ධ්‍යානය පංච වග්ගි භාවයෙන් වග්ගි කරගෙන ක්‍රමයෙන් පැයක් දෙකක් ආදී වශයෙන් බොහෝ කාලයක් සමාධිය වර්ධනය කරගත යුතුය.

රූපාවචර තෘතීය ධ්‍යානය

පංච වග්ගිතාවයෙන් ප්‍රගුණ වූ ද්විතීය ධ්‍යානයෙන් නැගිට, එම ධ්‍යාන නිකාන්තිය දුරු කිරීම පිණිස “මේ සමාපත්තියෙහි ආසන්න වූ විතක්ක විචාර සංඛ්‍යාත සතුරන් ඇත්තේය. එහ ඇති ප්‍රීතියද ඕලාරිකය. නිවරණ වලටද ආසන්නය. අංග ද දුර්වලය.” යි එහි ආදීනව දකින්නේය. ඉක්බිති ප්‍රීතිය නැති සුඛ ඒකග්ගතා සහිත තෘතීය ධ්‍යානය වඩාත් ශාන්තයි, ප්‍රණීතයි යනුවෙන් එහි ආනිසංස මෙනෙහි කර, පදවි පදවි යනුවෙන් පටිභාග අරමුණෙහි සිත සමාධිගත කිරීමෙන්, දෙවන ධ්‍යානයේ සුඛයට වඩා බලවත් වූ සුඛයක් ඇති තෘතීය ධ්‍යානය ලැබිය හැක. ඉන් නැගිට එම තෘතීය ධ්‍යානයෙහි ධ්‍යානාංග ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා කර, දීර්ඝ කාලයක් පවත්වමින් පංච වග්ගිතාවයෙන් වග්ගි කරගත යුතුය.

රූපාවචර චතුර්ථ ධ්‍යානය

පංච වග්ගිතාවයෙන් ප්‍රගුණ කළ තෘතීය ධ්‍යානයෙන් නැගිට, චතුර්ථ ධ්‍යානය පිණිස භාවනා ආරම්භ කිරීමට තෘතීය ධ්‍යානයෙහි ආදීනව සිහිකර, චතුර්ථ ධ්‍යානයෙහි ආනිසංස මෙනෙහි කරන්නේය.

මේ තෘතීය ධ්‍යානය ආසන්නයේ පීති නැමැති පසම්බුරෙක් ඇත්තේය. එහි ඇති සෝමනස්ස සහගත සුඛය ඕලාරිකය. චතුර්ථ ධ්‍යානයේ ඇති උපෙක්ඛා වේදනාව හා විත්ත ඒකාග්‍රතාව ශාන්තය. ඒ ශාන්ත අංග ප්‍රතිලාභය පිණිස පළමු කසිණ නිමිත්තම පදවි පදවි යනුවෙන් නැවත නැවත මෙනෙහි කරන්නේය. එසේ මෙනෙහි කිරීමේදී තෘතීය ධ්‍යානයට වඩා බලවත් වූ, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ද නැත්තා වූ, අඛණ්ඩ ඒකාග්‍රතාවයක් ඇත්තා වූ චතුර්ථ ධ්‍යානය ලැබේ. එම සමාධියෙන් නැගිට ධ්‍යානාංග ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා කර බොහෝ කාලයක් පවත්වමින් වග්ගි කරගත යුතුය. ප්‍රථම, ද්විතීය, තෘතීය ධ්‍යානවලට වඩා වැඩි කාලයක් චතුර්ථ ධ්‍යානයෙහි වාසය කළ යුතුය.

සෙසු කසිණ

ආපෝ, තේජෝ, වායෝ. නිල, පීත, ලෝහිත, ඕදාත, ආලෝක, ආකාස යන අනෙක් කසිණ නමයෙහිද, පදවි කසිණයෙහි මෙන් රූපාවචර ධ්‍යාන හතර වැඩිය යුතුය.

ආපෝ කසිණය

බඳුනක ඇති සුපිරිසිදු ජලය අරමුණු කිරීමෙන් රූපාවචර ධ්‍යාන සමාධි ලබාගත හැක.

තේජෝ කසිණය

හොඳින් දැල්වෙන ගින්නක උඩ ප්‍රදේශයත්, යට ප්‍රදේශයත් නොව, මධ්‍ය ප්‍රදේශය අරමුණු කිරීමෙන් තේජෝ කසිණ ධ්‍යාන ලබාගත හැක.

වායෝ කසිණය

දකින්නට ලැබෙන (ගසක් සෙළවීමක් වැනි දෙයකින්) හෝ ශරීරයේ ස්පර්ශ වන වායුවක් මෙම කසිණ භාවනා අරමුණ ලෙස ගතහැක.

නිල කසිණය

නිල්පාට තනුස්ථකයක් හෝ (බිත්තියක එක් වියත් සතර'ගුලක් නිල්පාට ආලේප කළවිට තනුස්ථකයයි.) නිල්පාට මල් වට්ටියක් නිල කසිණ භාවනා අරමුණ ලෙස ගතහැක.

පීත කසිණය

කිණිහිරි මල්වල පැහැය හෝ බාහිර පුද්ගලයෙකුගේ මේද තෙලෙහි හෝ මුත්‍රාවල වර්ණය අරමුණු කර පීත කසිණ ධ්‍යාන වැඩිය හැක.

ලෝහිත කසිණය

බාහිර පුද්ගලයෙකුගේ ලේ වල රත් පැහැය ලෝහිත කසිණ අරමුණ ලෙස ගතහැක.

ඕදාත කසිණය

ඇට සැකිල්ලක හිස් කබල පිටුපස ඇති සුදුපාට හෝ සුදුමල් වට්ටියක් වැනි දෙයක් ඕදාත කසිණ භාවනාවේ අරමුණ ලෙස ගතහැක.

ආලෝක කසිණය

බිත්ති සිදුරු අතරින් දකින හිරු එළිය හෝ සඳපහන වැදීමෙන් බිත්තියෙහි හෝ භූමියෙහි නැගෙන ආලෝක මණ්ඩලය මෙම කසිණ අරමුණ ලෙස ගතහැක.

ආකාස කසිණය

බිත්ති සිදුරු හෝ කවුළු අතරින් දකින අහස අරමුණු කොට ආකාස කසිණ ධ්‍යානය වැඩිය හැක.

විශේෂ

අරුපාවචර ධ්‍යාන වැඩිය යුත්තේ කසිණ දහයට රුපාවචර චතුර්ථ ධ්‍යානය දක්වා වැඩීමෙන් පසු පමණක්මය. නමුත් ආකාස කසිණයෙන් අරුපාවචර සමාධි නොලැබෙන නිසාත්, ආලෝක කසිණය ඕදාත කසිණයෙහි ඇතුළත් වන නිසාත් අරුපාවචර ධ්‍යාන වඩන්නේ ඉතිරි අට කසිණයන්හි පමණි.

අරුපාවචර ධ්‍යාන

අරුපාවචර ධ්‍යාන උපදවා ගනු කැමැති යෝගීන් වහන්සේ පළමුකොට දස කසිණයන්හිම රුපාවචර චතුර්ථ ධ්‍යාන වඩා පංච ප්‍රකාර වශී භාවයට පත් කරගත යුතුය. ඉන්පසු රූපකයේ ඇති ආදීනව මෙනෙහි කළ යුතුය.

“මච්ඡියන්ගෙන් ලැබුණ ධාතු වලින් හටගත් මිනිස් සිරුරට කරජ කය යැයි කියනු ලැබේ. එම කරජ කය හේතු කොටගෙන මෙරමා පෙළීම පිණිස දඬු මුගුරු ගැනීම් ද, කළහ විවාදයෝ ද ඇත්තේය. අනුන්ගේ පහරදීම් වැනි වධහිංසා වලටත් භාජනය වන්නේය. මෙම කරජ කය ඇස් රෝග, කන් රෝග, හෘදයාබාධ වැනි රෝග වලටද ගොදුරු වේ. මෙවැනි ආදීනව අරුප හවයේ නැතැ”යි සළකා රූපයන්ගේ විරාගය පිණිස රූප විරාග භාවනා වැඩිය යුතුය. අරුප ධ්‍යාන ඉපිදවීම සඳහා ආකාස කසිණය හැර අන් කසිණයකින් රුපාවචර චතුර්ථ ධ්‍යාන ඉපිදවිය යුතුය. ආකාස නිමිත්තෙන් තවත් ආකාසයක් ඉපදවිය නොහැක. පෙර මෙන් පට්ඨ කසිණයේ සිට පටන්ගත හැක.

ආකාසානඤ්චායතන ධ්‍යානය

මෙම ධ්‍යානය වැඩීමට රූපාවචර චතුර්ථ ධ්‍යානයෙන් නැගීමට, එම ධ්‍යානයේ ආදීනව මෙනෙහි කළ යුතුය. “රූපාවචර චතුර්ථ ධ්‍යානය අරූප ධ්‍යාන වලට වඩා රළුය. ඕලාරිකය. එමෙන්ම තෘතීය ධ්‍යානයෙහි ප්‍රීතිය චතුර්ථ ධ්‍යානයට ආසන්නව ඇත” මෙසේ එහි ආදීනව සලකා ධ්‍යාන නිකක්තිය දුරුකොට, ආකාසානඤ්චායතන ධ්‍යානය වඩාත් ශාන්තය, සන්සුන් යයි මෙනෙහි කොට එම ධ්‍යානය අරමුණු කළ යුතුය. තමා කැමැති තාක් පෙදෙසක කසිණාලෝකය පතුරුවා, එම නිමිත්ත “අනන්තෝ ආකාසෝ, අනන්තෝ ආකාසෝ” කියා හෝ “ආකාසය, ආකාසය” කියා සිතිය යුතුය. එසේ භාවනා කරන කල්හි කසිණ නිමිත්ත නොපෙනී ගොස්, ඒ කසිණ නිමිත්ත පෙනුණ පෙදෙසෙහි අවකාශය පෙනෙන්නට වන්නේය. එහි සිත පිහිටුවා තවදුරටත් ආකාසය අනන්තය, ආකාසය අනන්තය කියා භාවනාවෙහි යෙදුණ විට, ප්‍රථම අරූප ධ්‍යාන චිත්තය වන බලවත් වූ ආකාසානඤ්චායතන ධ්‍යාන චිත්තය උපදනේය. එකල්හි එම ධ්‍යානය පංච වශීතාවයෙන් වශී කරගත යුතුය.

විඤ්ඤාණඤ්චායතන ධ්‍යානය

ආකාසානඤ්චායතන ධ්‍යානය පංචවිධ වශී භාවයෙන් වශී කරගත් ඉක්බිති දෙවන අරූප ධ්‍යානය වන විඤ්ඤාණඤ්චායතන ධ්‍යානය වැඩිය හැක.

පළමුව ආකාසානඤ්චායතන ධ්‍යානයෙහි ආදීනව මෙනෙහි කළ යුතුය. “ආකාසානඤ්චායතන ධ්‍යානය ආසන්නයෙහි රූපාවචර චතුර්ථ ධ්‍යානය නැමැති සතුරෙකු ඇත්තේය. අනතුරුව එම ධ්‍යානය විඤ්ඤාණඤ්චායතන ධ්‍යානය තරම් ශාන්ත හෝ සන්සුන් නැතැයි ආනිසංස සලකා කසිණ ඉවත් වූ අනන්ත අභසෙහි පැවැති අනන්ත වූ සිත

අරමුණු කර, විඤ්ඤාණය අනන්තය කියා, දිගින් දිගට මෙනෙහි කළ යුතුය. නැවත නැවත මෙනෙහි කරන විට කසිණ නිමිත්ත ඉගළූ අභස ස්පර්ශ කොට ගන්නා ලද ප්‍රථම අරූප විඤ්ඤාණය අරමුණු කොට විඤ්ඤාණඤ්චායතන ධ්‍යාන චිත්තය උපදී. පංච නිවරණ යටපත් වීමෙන් පහළවන මෙම සමාධිය දෙවන අරූපාවචර සමාධියයි. එම සමාධිය පෙර ලැබූ සියලු සමාධීන්ට වඩා බලවත් වූ සමාධියකි. එය ද පංච වශීතාවයෙන් වශී කරගත යුතුය.

ආකිඤ්චඤ්චායතන ධ්‍යානය

මෙම ධ්‍යානය වඩනු කැමැති යෝගීන් වහන්සේ, “විඤ්ඤාණඤ්චායතන ධ්‍යානය සමීපයෙහි ආකාසානඤ්චායතනය නැමැති සතුරෙකු ඇතැයි ද, රූපාවචර චතුර්ථ ධ්‍යානයට ආසන්න යැයි ද, එහි ආදීනව සලකා විරාගය ඇති කරගෙන එම ධ්‍යානය ආකිඤ්චඤ්චායතන ධ්‍යානය තරම් ශාන්ත නැතැ”යි ආනිසංස මෙනෙහි කරයි. ඒ විඤ්ඤාණඤ්චායතන ධ්‍යානයට අරමුණු වූ ආකාසානඤ්චායතන විඤ්ඤාණයාගේ අභාවය, ශුන්‍යත්වය මෙනෙහි කොට, ආලම්බනය හා අංග ඉක්මවා ඇති නිසා කිසිවක් නැත යන අර්ථයෙන් “නඤ්චි, නඤ්චි කිඤ්චි” යි නැවත නැවත මෙනෙහි කරයි. මෙසේ මෙනෙහි කරන විට ඒ යෝගී සිතේ නිවරණ පහවෙයි. සිතිය පිහිටයි. නැවත නැවත එම නිමිත්තම වඩන්නේ ආකිඤ්චඤ්චායතන ධ්‍යාන සිත පිහිටයි. පෙර කී සමාධීන්ට වඩා බලවත්ම සමාධියක් වූ මෙම ධ්‍යාන සමාධිය ද පංච වශීතාවයෙන් වශී කරගත යුතුය.

නේවසඤ්ඤානාසඤ්චායතන ධ්‍යානය

ආකිඤ්චඤ්චායතන ධ්‍යානය පංච වශීතාවයට පැමිණීමෙන් පසු “මෙම ආකිඤ්චඤ්චායතන ධ්‍යානයට සමීපව විඤ්ඤාණඤ්චායතනය

නැමැති පසම්බරා ඇතැයි ආදී නව සලකා නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය තරම් සන්සුන් ද නැතැයි එහි ආනිසංස මෙනෙහි කර, ප්‍රථම අරූප විඤ්ඤාණයාගේ අභාවය අරමුණු කොට පැවැති ආකිඤ්චඤ්ඤායතන සමාධියම ශාන්ත යැයි ප්‍රණීත යැයි මෙනෙහි කරන විට, සඤ්ඤාව ඇත්තේත් නැති, නැත්තේත් නැති නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ධ්‍යාන සමාධිය උපදනේය. ඉතා ප්‍රබල වූ මෙම ධ්‍යාන සමාධිය ද පංච වශීභාවයෙන් වශී කරගත යුතුය.

නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ධ්‍යානයෙහි තිබෙන්නේ, රූපාවචර ප්‍රථම ධ්‍යානයෙහි පටන් පිළිවෙලින් කෙළෙසුන් තුනී බවට පමුණුවන ලද, අතිශය සියුම් බවට පමුණුවන ලද සංස්කාරයන්ය. එහෙයින් මෙම ධ්‍යානය සංස්කාර අවශේෂ සුක්ෂම සමාපත්තිය යනුවෙන් හඳුන්වනු ලැබේ.

විශේෂ :

1. අරූපාවචර ධ්‍යාන සතරෙහි ධ්‍යානාංග ලෙස පවතින්නේ, රූපාවචර චතුර්ථ ධ්‍යානයෙහි මෙන් උපෙක්ඛා, ඒකගතා චෛතසික දෙක පමණි.
2. කාමච්ඡන්දාදිය විරාගයෙන් රූපාවචර ප්‍රථම ධ්‍යානයද, විතක්ක, විචාර සංසිද්ධිමෙන් ද්විතීය ධ්‍යානය ද, ප්‍රීති විරාගයෙන් තෘතීය ධ්‍යානය ද, සුඛ අස්තංගමයෙන් චතුර්ථ ධ්‍යානය ද උපදී.
3. රූප සඤ්ඤා ඉක්මවීම මුල් කොට ඇති අරූපාවචර ධ්‍යාන සතර, රූප විරාග භාවනා වශයෙන් පවත්නා හෙයින් ආලම්බන ශාන්තය. අංග සන්සුන් වේ. එමනිසා අරූපාවචර ධ්‍යාන සතර සියළු රූපාවචර ධ්‍යානයන්ට වඩා සන්සුන් වේ. සියුම් වේ.

මෙසේ මූලික වශයෙන් පුහුණු වූ සමාධි අෂ්ට සමාපත්ති වුද්දස වශීතාවයට පත් කිරීමෙන් පහත සඳහන් වන දස ආකාරයකින් යුක්ත සෘද්ධීන් ඉපදවිය හැකි වන්නේය. (වුද්දස = තුදුස්)

දස ආකාර සෘද්ධීන් :-

1. අධිට්ඨාන ඉද්ධිය
2. විකුබ්බන ඉද්ධිය
3. මනෝමය ඉද්ධිය
4. ඤාණ විජ්ජාර ඉද්ධිය
5. සමාධි විජ්ජාර ඉද්ධිය
6. අරිය ඉද්ධිය
7. කම්ම විපාකජ ඉද්ධිය
8. පුඤ්ඤවතො ඉද්ධිය
9. විජ්ජාමය ඉද්ධිය
10. සම්මාපයෝගපච්චය ඉද්ධිය

දස ආකාර සෘද්ධීන් කෙටියෙන්

1. අධිෂ්ඨාන සෘද්ධිය

ස්වභාවයෙන් එක් අයෙක් පමණක් වුවද, “සියයක් හෝ දහසක් හෝ දස දහසක් වෙමි” යි ආවර්ජනා කොට, “එසේ වූ ප්‍රමාණයක් වෙමිවා” යි අධිෂ්ඨාන කිරීම අධිෂ්ඨාන සෘද්ධියයි. වුල්ලපන්ථක රහතන් වහන්සේ මෙනි.

2. මනෝමය සෘද්ධිය

ප්‍රකෘති ශරීරය බඳු අංග ප්‍රත්‍යංගයන්ගෙන් සම්පූර්ණ වූ අනෙක් මනෝමය ශරීරයක් මැවීම මනෝමය සෘද්ධි නම්.

3. විකුබ්බන සෘද්ධිය

තම ප්‍රකෘති වේෂය හැර කුමාර, යක්ෂ, නාග, ගුරුළු ආදී වෙනත් වේෂයක් නිර්මිත කොට දැක්වීම විකුබ්බන සෘද්ධියයි. ප්‍රකෘති රූපයට වෙනස් වූ විකාර රූපයක් ගනු ලබන නිසා විකුබ්බන නම්.

4. ඤාණවිප්ථාර සෘද්ධිය

අර්හත් මාර්ග ඥාණය ලැබීමට සුදුසුව, පශ්චිම භවික අයෙක් ලෙස ඉපිද, එම ඥාණය ආනුභාවයෙන් පහාතව්‍ය ධර්ම ප්‍රභාණයෙන් හා භාවිතව්‍ය ධර්ම භාවනා සම්පූර්ණ කිරීම වශයෙන් උපදනා සෘද්ධිය ඤාණවිප්ථාර සෘද්ධියයි.

බක්කුල රහතන් වහන්සේ මෙනි.

5. සමාධි විප්ථාර සෘද්ධිය

ධ්‍යාන සමාධි ලැබූ ඤාණයෙහි හෝ එම ධ්‍යාන තේජසින් නිවරණ විෂ්කම්භනය වී ධ්‍යානාංග ඉක්මවූ නිරෝධ සමාපත්ති කාලයෙහි, බාහිර උපද්‍රව නොපැමිණීම නම් වූ ආනුභාවය සමාධි විප්ථාර සෘද්ධියයි.

සැරියුත් මහ රහතන් වහන්සේ නිරෝධ සමාපත්තියෙන් කපෝතකන්දරාවෙහි වැඩ සිටිද්දී, යක්ෂයෙක් උන්වහන්සේගේ හිසට වැරෙන් පහරක් දුන් නමුත් උන්වහන්සේට කිසිදු පීඩාවක් නොවූවා මෙනි.

6. ආයාසී සෘද්ධිය

පටික්කුල වූ යම් අරමුණක් හිඳි අප්පටිකුල සඤ්ඤාව විසීම වැනි චිත්ත වශීභාවය රහතුන් වහන්සේලාට සම්භවන බැවින් එය ආයාසී සෘද්ධි නම්.

7. කම්ම විපාකප් සෘද්ධිය

පක්ෂි ආදීන් සේ අහසින් යාම් හා පිරිසිදු ඇස් ඇතිවීමාදිය කම්ම විපාකප් සෘද්ධි නම්.

8. පුඤ්ඤාවතො සෘද්ධිය

සක්විති රජ සිව්‍රග සෙනග හා සියලු රජ පිරිස සමඟ අහසින් යාම පුණ්‍යවත්තූගේ සෘද්ධිය නිසා පුඤ්ඤාවතො සෘද්ධි නම්.

මෙණ්ඩක සිටු, ජෝතිය ගාහපති මෙනි.

9. විද්‍යාමය සෘද්ධිය

මන්ත්‍ර බලයෙන් අහසින් යාම ආදිය විද්‍යාමය සෘද්ධියයි.

10. සම්මාපයොග පච්චය සෘද්ධිය

ඒ ඒ තන්හි සමයක් ප්‍රයෝගයෙන් කැමති දේ සමෘද්ධ වීම සම්මාපයොගපච්චය සෘද්ධියයි. ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් කාමච්ඡන්දාදී නිවරණ ප්‍රභාණය වීම මෙනි.

ඉද්ධිවිධ නිර්දේශය

සෘද්ධිය යනු විශේෂ බලයකින් යුක්ත වන රූපාවචර චතුර්ථ ධ්‍යාන චිත්තයටම කියන නමකි. ධ්‍යාන ලැබූ පමණින් හෝ රහත් වූ පමණින් සෘද්ධි නොලැබේ. ධ්‍යාන ලැබීමෙන් පසු නැවත උත්සාහ කොට සෘද්ධි බලය ලබාගත යුතුය. ඒ සඳහා ආනාපාන චතුර්ථ ධ්‍යානයෙන් හෝ ඕදාන කසිණ චතුර්ථ ධ්‍යානයෙන් නැඟී වුද්දස කර්මස්ථාන භාවනාරම්භ කළ යුතුය.

යමෙකුට ලබාගත හැකි ලෞකික අභිඥාවන් පහක් විශුද්ධි මාර්ගයෙහි දක්වා ඇත. ඒවා නම්,

1. සෘද්ධිවිධ ඥාණය
2. දිව්‍යශ්‍රෝත ඥාණය
3. පරචිත්තවිජානන ඥාණය
4. පූර්වේනිවාසානුස්මෘති ඥාණය
5. චුතුපපාන ඥාණය

ඉද්ධිවිධ නිර්දේශය යනු එම අභිඥාවන් ලබාගැනීම සඳහා මූලික වශයෙන් ප්‍රගුණ කළයුතු, පරිකර්ම කළයුතු කර්මස්ථාන 14 කින් යුත් භාවනා මාර්ගයයි.

සෘද්ධිත් ලබනු කැමැති යෝගීන් වහන්සේ විසින්, භූත කසිණ සතරෙහිද, වර්ණ කසිණ සතරෙහිද යන අට කසිණයන්හි වෙන වෙනම ද, එක්ව ද රූපාවචර ධ්‍යාන හතර සහ අරූපාවචර ධ්‍යාන හතර (අෂ්ට සමාපත්ති) මනාව ප්‍රගුණ කර වැඩි භාවයට පතක්කළ යුතුය.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ චතුර්ථ ධ්‍යානලාභී යෝගාවචරයාගේ සමාධි භාවනානිසංස මෙසේ දක්වා ඇත.

“සො ඒවං සමාහිතො චිත්තෙ පරිසුද්ධෙ පරියොදානෙ අනංගණෙ, විගතපක්කිලෙසෙ මුදුහුතේ, කම්මනියේ ධීතේ, අනෙඤ්ජපත්තෙ ඉද්ධිවිධාය චිත්තං අභිනින්නාමෙති. සො අනේක විහිතං ඉද්ධිවිධං පච්චනුහෝති. එකොපි හුඤ්චා බහුධාහෝති.”

“ඒ යෝගාවචර තෙමේ පිරිසිදුව, සඵලකාරයෙන් පාපධර්මයන්ගෙන් මිදී, කෙළෙසුන් කෙරෙන් දුරුව, උපක්ලේශයෙන් පහව, මොළොක්ව, සෘද්ධිවිධ කර්මයට සුදුසුව, කෙළෙසුන් නිසා නොසැලෙන තැනට පැමිණි කල්හි ඉද්ධිවිධ ඤාණය පිණිස සිත මෙහෙයයි. හෙතෙමේ අනේකාකාර වූ සෘද්ධිවිධ ඤාණය ලබයි.”

මෙසේ සුපිරිසිදු වූ චතුර්ථ ධ්‍යාන චිත්තයෙන් පෙර කී පරිදි අෂ්ට සමාපත්තින්හි වැඩිභාවය ඇතිකර ගත්තද, සියලු අභිඥාවන් එමගින් නොලැබේ. දිව්‍යශ්‍රෝතාදී අභිඥාවන් ලැබීම පිණිස වෙන වෙනම කළයුතු පරිකර්ම ද ඇත්තේය.

තුළස් ආකාර කර්මස්ථාන

1. කසිණ අනුලෝමය

පඨවි කසිණයේ සිට ඕදාන කසිණය දක්වා ඇති අට කසිණයන් පිළිවෙලින් මුල සිට අග දක්වා අෂ්ට සමාපත්ති වැඩීම කසිණ අනුලෝමය නම් වේ.

පඨවි	-	1 - 8	දක්වා
ආපෝ	-	1 - 8	දක්වා
තේජෝ	-	1 - 8	දක්වා
වායෝ	-	1 - 8	දක්වා
නිල	-	1 - 8	දක්වා
පීත	-	1 - 8	දක්වා
ලෝහිත	-	1 - 8	දක්වා
ඕදාන	-	1 - 8	දක්වා

1 - 4 දක්වා රූපාවචර ධ්‍යාන හතර
5 - 8 දක්වා අරූපාවචර ධ්‍යාන හතර

2. කසිණ පටිලෝමය

ඕදාන කසිණයේ සිට පඨවි කසිණය දක්වා (අග කසිණයේ සිට මුල කසිණය දක්වා) පිළිවෙලින් අට කසිණයන්හිම අෂ්ට සමාපත්ති වැඩීම කසිණ පටිලෝමය නම් වේ.

ඕදාන	-	1 - 8	දක්වා
ලෝහිත	-	1 - 8	දක්වා
පීත	-	1 - 8	දක්වා
නිල	-	1 - 8	දක්වා
වායෝ	-	1 - 8	දක්වා

තේජෝ	-	1 - 8	දක්වා
ආපෝ	-	1 - 8	දක්වා
පයව්	-	1 - 8	දක්වා

1 - 4 දක්වා රූපාවලර ධ්‍යාන හතර

5 - 8 දක්වා අරූපාවලර ධ්‍යාන හතර

3. කසිණ අනුලෝම පටිලෝමය

පයව් කසිණයේ සිට ඕදාන කසිණය තෙක් ද, ඕදාන කසිණයේ සිට පයව් කසිණය තෙක් ද අට කසිණය අනුලෝම පටිලෝම වශයෙන් ධ්‍යාන අටට සමවැදීම කසිණ අනුලෝම පටිලෝමය නම් වේ.

පයව්	-	1 - 8	ඕදාන	-	1 - 8
ආපෝ	-	1 - 8	ලෝහිත	-	1 - 8
තේජෝ	-	1 - 8	පීත	-	1 - 8
වායෝ	-	1 - 8	නීල	-	1 - 8
නීල	-	1 - 8	වායෝ	-	1 - 8
පීත	-	1 - 8	තේජෝ	-	1 - 8
ලෝහිත	-	1 - 8	ආපෝ	-	1 - 8
ඕදාන	-	1 - 8	පයව්	-	1 - 8

1 - 4 දක්වා රූපාවලර ධ්‍යාන හතර

5 - 8 දක්වා අරූපාවලර ධ්‍යාන හතර

4. ධ්‍යාන අනුලෝමය

ප්‍රථම ධ්‍යානයේ සිට නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ධ්‍යානය තෙක් කසිණ අටෙන්ම පිළිවෙලින් ධ්‍යාන අටට සමවැදීම ධ්‍යාන අනුලෝමය නම් වේ.

පයව්	-	1 - 8
ආපෝ	-	1 - 8
තේජෝ	-	1 - 8
වායෝ	-	1 - 8
නීල	-	1 - 8
පීත	-	1 - 8
ලෝහිත	-	1 - 8
ඕදාන	-	1 - 8

1 - 4 දක්වා රූපාවලර ධ්‍යාන හතර

5 - 8 දක්වා අරූපාවලර ධ්‍යාන හතර

5. ධ්‍යාන පටිලෝමය

නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ධ්‍යානයේ සිට රූපාවලර ප්‍රථම ධ්‍යානය තෙක් ධ්‍යාන අට කසිණ අටට සමවැදීම ධ්‍යාන පටිලෝමය නම් වේ.

පයව්	-	8 - 1
ආපෝ	-	8 - 1
තේජෝ	-	8 - 1
වායෝ	-	8 - 1
නීල	-	8 - 1
පීත	-	8 - 1
ලෝහිත	-	8 - 1
ඕදාන	-	8 - 1

8 - 5 දක්වා නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ධ්‍යානයේ සිට ආකාසානඤ්ඤායතන ධ්‍යානය දක්වා

4 - 1 දක්වා රූපාවලර චතුර්ථ ධ්‍යානයේ සිට රූපාවලර ප්‍රථම ධ්‍යානය දක්වා

6. ධ්‍යාන අනුලෝම පටිලෝමය

රූපාවචර ප්‍රථම ධ්‍යානයේ සිට නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ධ්‍යානය දක්වාත්, නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන ධ්‍යානයේ සිට රූපාවචර ප්‍රථම ධ්‍යානය දක්වාත් අනුලෝම පටිලෝම පිළිවෙලින් කසිණ අටෙහි සමවැදීම ධ්‍යාන අනුලෝම පටිලෝම නම් වේ.

පඨවි	-	1 - 8	පඨවි	-	8 - 1
ආපෝ	-	1 - 8	ආපෝ	-	8 - 1
තේජෝ	-	1 - 8	තේජෝ	-	8 - 1
වායෝ	-	1 - 8	වායෝ	-	8 - 1
නිල	-	1 - 8	නිල	-	8 - 1
පිත	-	1 - 8	පිත	-	8 - 1
ලෝහිත	-	1 - 8	ලෝහිත	-	8 - 1
ඕදාන	-	1 - 8	ඕදාන	-	8 - 1

7. ධ්‍යාන උක්කන්තිකය

පඨවි කසිණයේ සිට එකක් හැර එකක් වශයෙන් කසිණය නොඉක්ම ධ්‍යානය එකිනෙක ඉක්මවීමෙන් ධ්‍යාන අටට සමවැදීම ධ්‍යාන උක්කන්තිකයයි.

පළමු වටය

පඨවි	-	1	3	5	7
ආපෝ	-	2	4	6	8
තේජෝ	-	3	5	7	1
වායෝ	-	4	6	8	2
නිල	-	5	7	1	3
පිත	-	6	8	2	4
ලෝහිත	-	7	1	3	5
ඕදාන	-	8	2	4	6

ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, නිල, පිත, ලෝහිත, ඕදාන යන අනෙකුත් කසිණ හතෙන්ද මේ ආකාරයටම සමවැදිය යුතුය.

උදාහරණ:-

දෙවන වටය

ආපෝ	-	1	3	5	7
තේජෝ	-	2	4	6	8
වායෝ	-	3	5	7	1
නිල	-	4	6	8	2
පිත	-	5	7	1	3
ලෝහිත	-	6	8	2	4
ඕදාන	-	7	1	3	5
පඨවි	-	8	2	4	6

මේ ආදී වශයෙනි

8. කසිණ උක්කන්තිකය

පඨවි කසිණයෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැද, ආපෝ කසිණය හැර, තේජෝ කසිණයෙන්ද, ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැද, මෙසේ කසිණ එකක් හැර එකක් අරමුණු කරගෙන එකම ධ්‍යානයට සමවැදීම කසිණ උක්කන්තිකය නම් වේ.

පළමු වටය

1	-	පඨවි	තේජෝ	නිල	ලෝහිත
2	-	ආපෝ	වායෝ	පිත	ඕදාන
3	-	තේජෝ	නිල	ලෝහිත	පඨවි
4	-	වායෝ	පිත	ඕදාන	ආපෝ
5	-	නිල	ලෝහිත	පඨවි	තේජෝ
6	-	පිත	ඕදාන	ආපෝ	වායෝ
7	-	ලෝහිත	පඨවි	තේජෝ	නිල
8	-	ඕදාන	ආපෝ	වායෝ	පිත

2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 යන සෙසු ධ්‍යානයන්ට ද මේ ආකාරයටම සමවැදිය යුතුය.

උදාහරණ :-

දෙවන වටය

2	-	පයව්	තේජෝ	නිල	ලෝහිත
3	-	ආපෝ	වායෝ	පීත	ඕදාන
4	-	තේජෝ	නිල	ලෝහිත	පයව්
5	-	වායෝ	පීත	ඕදාන	ආපෝ
6	-	නිල	ලෝහිත	පයව්	තේජෝ
7	-	පීත	ඕදාන	ආපෝ	වායෝ
8	-	ලෝහිත	පයව්	තේජෝ	නිල
1	-	ඕදාන	ආපෝ	වායෝ	පීත

මේ ආදී වශයෙනි.

9. ධ්‍යාන කසිණ උක්තන්තිකය

ධ්‍යානයන් හා කසිණයන් යන දෙකම එකක් හැර එකක් අත හරිමින් (අතරතුර ඉක්මවීමෙන්) සමවැදීම ධ්‍යාන කසිණ උක්තන්තිකය නම් වේ.

පළමු වටය

1. පයව්	-	1	2	3	4	5	6	7	8
තේජෝ	-	3	4	5	6	7	8	1	2
නිල	-	5	6	7	8	1	2	3	4
ලෝහිත	-	7	8	1	2	3	4	5	6
ආපෝ	-	1	2	3	4	5	6	7	8
වායෝ	-	3	4	5	6	7	8	1	2
පීත	-	5	6	7	8	1	2	3	4
ඕදාන	-	7	8	1	2	3	4	5	6

දෙවන වටයේ සිට අටවන වටය දක්වා කසිණ සමවැදීම පහත සඳහන් ආකාරයට වේ. එම වට වලදීත් ධ්‍යාන සමවැදීම පළමු වටයේ මෙනි.

2	3	4	5	6	7	8
ආපෝ	තේජෝ	වායෝ	නිල	පීත	ලෝහිත	ඕදාන
වායෝ	නිල	පීත	ලෝහිත	ඕදාන	පයව්	ආපෝ
පීත	ලෝහිත	ඕදාන	පයව්	ආපෝ	තේජෝ	වායෝ
ඕදාන	පයව්	ආපෝ	තේජෝ	වායෝ	නිල	පීත
තේජෝ	වායෝ	නිල	පීත	ලෝහිත	ඕදාන	පයව්
නිල	පීත	ලෝහිත	ඕදාන	පයව්	ආපෝ	තේජෝ
ලෝහිත	ඕදාන	පයව්	ආපෝ	තේජෝ	වායෝ	නිල
පයව්	ආපෝ	තේජෝ	වායෝ	නිල	පීත	ලෝහිත

10. අංග සන්තන්තිකය

පයව් කසිණයෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැද එයින්ම ද්විතියාදී සෙසු රූපාවචර ධ්‍යානයන්ට අංග පිළිවෙලින් සමවැදීම අංග සන්තන්තිකය නම් වේ.

අරූපාවචර චතුර්ථ ධ්‍යානයේ මෙන් උපෙක්ඛා ඒකග්ගතා අංග දෙක අරූපාවචර ධ්‍යානයන්හි මෙනෙහි කළ යුතුය.

පයව්	-	1 - 8
ආපෝ	-	1 - 8
තේජෝ	-	1 - 8
වායෝ	-	1 - 8
නිල	-	1 - 8
පීත	-	1 - 8
ලෝහිත	-	1 - 8
ඕදාන	-	1 - 8

- 1 - පංචංගිකයි
- 2 - තිචංගිකයි
- 3 - දුචංගිකයි
- 4 - දුචංගිකයි
- 5 - දුචංගිකයි
- 6 - දුචංගිකයි
- 7 - දුචංගිකයි
- 8 - දුචංගිකයි

11. ආලම්භ සන්නන්තිකය

පයව් කසිණයෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවදිනා සේ ආපෝ ආදී අනෙක් කසිණයන්ගෙන් ද ප්‍රථම ධ්‍යානයටම සමවැදීම හෙවත් සියළු කසිණයන්හි එකම ධ්‍යානයකට සමවැදීම ආලම්භ සන්නන්තිකයයි.

පළමු වටය

1. පයව්	-	1	2	3	4	5	6	7	8
ආපෝ	-	1	2	3	4	5	6	7	8
තේජෝ	-	1	2	3	4	5	6	7	8
වායෝ	-	1	2	3	4	5	6	7	8
නිල	-	1	2	3	4	5	6	7	8
පීත	-	1	2	3	4	5	6	7	8
ලෝහිත	-	1	2	3	4	5	6	7	8
ඕදාත	-	1	2	3	4	5	6	7	8

දෙවන වටය

2. පයව්	-	2
ආපෝ	-	2
තේජෝ	-	2
වායෝ	-	2
නිල	-	2

තුන්වන වටය

3. පයව්	-	3
ආපෝ	-	3
තේජෝ	-	3
වායෝ	-	3
නිල	-	3

පීත	-	2	පීත	-	3
ලෝහිත	-	2	ලෝහිත	-	3
ඕදාත	-	2	ඕදාත	-	3

මේ ආදී වශයෙනි.

12. අංගාලම්භ සන්නන්තිකය

අංග ආලම්භන දෙකම ඒකාන්තරික වශයෙන් සමවැදීම හෙවත් අංගයන්ගේ හා ආලම්භනයන්ගේ අනුපිළිවෙලින් කසිණ අටෙන් ධ්‍යාන අටටම සමවැදීම අංගාලම්භ සන්නන්තිකයයි.

පයව්	-	1	2	3	4	5	6	7	8
ආපෝ	-	2	3	4	5	6	7	8	1
තේජෝ	-	3	4	5	6	7	8	1	2
වායෝ	-	4	5	6	7	8	1	2	3
නිල	-	5	6	7	8	1	2	3	4
පීත	-	6	7	8	1	2	3	4	5
ලෝහිත	-	7	8	1	2	3	4	5	6
ඕදාත	-	8	1	2	3	4	5	6	7

13. අංග ව්‍යවස්ථාපනය

කසිණ අට සහ ධ්‍යාන අටේම අංග බෙද බෙදා බැලීම අංග ව්‍යවස්ථාපනය නම්.

පයව්	-	1 - 8
ආපෝ	-	1 - 8
තේජෝ	-	1 - 8
වායෝ	-	1 - 8
නිල	-	1 - 8
පීත	-	1 - 8
ලෝහිත	-	1 - 8
ඕදාත	-	1 - 8

ප්‍රථම ධ්‍යානය	-	පංචංගිකයි
ද්විතීය ධ්‍යානය	-	තිවංගිකයි
තෘතීය ධ්‍යානය	-	ද්‍රවංගිකයි
චතුර්ථ ධ්‍යානය	-	ද්‍රවංගිකයි
ආකාසානඤ්චායතනය	-	ද්‍රවංගිකයි
විඤ්ඤාණඤ්චායතනය	-	ද්‍රවංගිකයි
ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය	-	ද්‍රවංගිකයි
නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතනය	-	ද්‍රවංගිකයි

14. ආලම්බන ව්‍යවස්ථාපනය

පඨවියේ සිට පිළිවෙලින් අට කසිණයන්හිම ධ්‍යාන අටෙම ආලම්බන මාත්‍රය බෙද බෙදා බැලීම ආලම්බන ව්‍යවස්ථාපනයයි.

පඨවි	-	1 - 8
ආපෝ	-	1 - 8
තේජෝ	-	1 - 8
වායෝ	-	1 - 8
නිල	-	1 - 8
පීත	-	1 - 8
ලෝහිත	-	1 - 8
ඕදාත	-	1 - 8

ඉද්ධිවිධ කර්මස්ථාන වැඩීමේ ආනිශංස

මෙසේ තුදුස් ආකාර කර්මස්ථාන සිය දහස්වර වඩා හිත දමනය කර නොගත්තේ නම්, සෘද්ධි විකුර්වණය (සෘද්ධි ප්‍රාතිහාය්‍යී පෑමේ සමර්ථ බව) හෝ බිප්ප නිසන්ති භාවය (වහ වහා ධ්‍යානයට සමවැදීමේ හැකියාව) තබා, ධ්‍යාන ඇසින් පඨවි කසිණාදී ධ්‍යානාරම්භණ බැලීම පවා අපහසු වන්නේය.

“නාහං හික්ඛවෙ අඤ්ඤං ඒක ධම්මමිසි සමනුප්පස්සාමි. යං ඒවං භාවිතං බහුලිකතං මුදුඤ්ඤව වොති. කම්මනියඤ්ච යථසිදං හික්ඛවෙ චිත්තං”

“මනා කොට වඩනා ලද සිත සේ මෘදු වූ අන්‍ය එකම ධර්මයක් සර්වඥතා ඤාණයෙනුදු නොදකිමි” යි සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේ වදාළහ.

අෂ්ට සමාපත්ති ප්‍රගුණ කිරීමෙන් අනතුරුව ඡන්ද, චිත්ත, විරිය, විමංසා යන සතර සෘද්ධිපාදයන් එකිනෙක පෙරටු කොට ගෙන ධ්‍යානයට සමවැදීම වශයෙන් පංච වශිභාවයට පැමිණවීමෙන් සිත මොළොක් කොට සෘද්ධිවිධ ඤාණය ලබනු පිණිස භාවනා කළ යුතුය.

ඒ අවස්ථාව වනවිට සිත,

ශ්‍රද්ධාවෙන් පරිගෘහිත වූයේ අශ්‍රද්ධාවෙන් නොසැලේ. වියඝ්‍රයෙන් පරිගෘහිත වූයේ කුසිත බවින් නොසැලේ. ස්මෘතියෙන් පරිගෘහිත වූයේ ප්‍රමාදයෙන් නොසැලේ. සමාධියෙන් පරිගෘහිත වූයේ උද්ධව්වයෙන් නොසැලේ. ප්‍රඥා පරිගෘහිත වූයේ අවිද්‍යාවෙන් නොසැලේ. ප්‍රඥාලෝකයෙන් පරිගෘහිත වූයේ, ක්ලේශාන්ධකාරයෙන් නොසැලේ.

අෂ්ට සමාපත්ති වැඩීමේ, ප්‍රගුණ කිරීමේ වශී කර ගැනීමේ ආනිසංස ලෙස හා තුදුස් ආකාර ඉද්ධිවිධ කර්මස්ථාන වැඩීමේ, ප්‍රගුණ කිරීමේ ආනිසංස ලෙස සිත, ඉහත සඳහන් ධම් සයෙන් රුකුල් දෙන ලද නිසා නිශ්චල බවට පැමිණියේ වෙයි.

එමෙන්ම මේ අවස්ථාව වනවිට පහත සඳහන් අංග අටෙන් ද යුක්ත වන නිසා, කසිණාලම්බනයෙන් ධ්‍යාන සිත වෙන්කොට, ඉපදවිය යුතු සෘද්ධියට අභිමුඛ කොට නැඹුරු කරන්නේය.

1. චතුර්ථ ධ්‍යාන සමාධිත්ති සමාහිත වීමය
2. නිවරණ විශ්කම්භනයෙන් ප්‍රථම ධ්‍යාන සමධිගමය වන හෙයින් සිත පිරිසිදු බවය.
3. චිතක්කාදී ඕලාරික අංග ප්‍රභාණයෙහි ද්විතීය ධ්‍යානාදිය වන හෙයින් සිත ප්‍රභාෂ්වර බවය.
4. ධ්‍යාන ප්‍රතිලාභය නිසා වන ඉච්ඡා විසාකාදීන්ගේ අභාවයෙන් (ආශාවල් දුරුවීමෙන්) කෙළෙස් රහිත වන බවය.
5. අභිධ්‍යා මායාදීන්ගේ අභාවයෙන් පහ වූ උපක්ලේශ ඇති බවය.
6. පංචප්‍රකාර වශීභාවයට පැමිණීමෙන් මෘදු බවය.
7. සෘද්ධිපාද භාවයට ආසන්න වීමෙන් කර්මණ්‍ය බවය.
8. භාවනා පරිපූර්ණ බවට පැමිණීමෙන් ස්ථිර බවය.

විශේෂ :-

I රූපාවචර ධ්‍යාන බොහෝ සෙයින් ප්‍රගුණ කිරීමේ ආනිසංස ලෙස මරණින් මතු බ්‍රහ්ම ලෝකයක උපත ලැබීමට හැකියාව ඇත.

II අරූපාවචර ධ්‍යාන බොහෝ සෙයින් ප්‍රගුණ කිරීමේ ශක්තිය, අරූප තලයේ උපත ලැබීමට හේතු වේ.

III අෂ්ට සමාපත්තීන්හි තුදස් ආකාර කර්මස්ථාන ප්‍රගුණ කිරීම නිසා පෙර සඳහන් කළ දස ආකාර සෘද්ධීන් ලබාගත හැක.

IV මේ සියල්ලටම වඩා වැදගත් කරුණ වන්නේ, අෂ්ට සමාපත්තීන්හි හා තුදස් ආකාර කර්මස්ථාන බෙහෙවින් ප්‍රගුණ කිරීමේ හේතුවෙන්, ඉහත කී අංග අටෙන් යුක්ත වන මෘදු වූ කර්මණ්‍ය වූ දමනය වූ සිත ක්ලේශයන්ගෙන් විශ්කම්භනය වනවිට නිර්වාණ ධර්මය සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා මෙහෙයවීම පහසු වීමය.

අනේකප්‍රකාර දුක්ඛ දෝමනස්සයන්ගෙන් පිරුණා වූ සසර කතරින්, ගැලවීමේ අභිලාෂයෙන් පසුවන සියලු දෙනාගේ සිත් සතන් මෙම ගරුගම්භීර වූ භාවනා ක්‍රමය වෙත යොමු වේවා !

සියලු සත්ත්වයෝ නොපමාව අමාමභ නිවනින් සැනසෙත්වා !

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

1. සිංහල විගුණ්ඩ මාර්ගය -
පරිවර්තනය - අතිපූජනීය මාතර ශ්‍රී ධර්මවංශ නාහිමි සහ
අතිපූජනීය බටුච්ච නන්දාරාම නාහිමි
2. අභිධම්ම මාග්ගිය - අතිපූජනීය රේරුකානේ වන්දිවිමල නාහිමි
3. අභිධම්ම චන්ද්‍රිකාව - අතිපූජනීය මාතර ශ්‍රී ධර්මවංශ නාහිමි
4. දුනුම හා දැකීම - අතිපූජනීය පා අවුක් සයාබෝ නාහිමි
පරිවර්තනය - සිල්වියා ගුණතිලක මිය
5. මොක්පුර රන්දොර - අතිපූජනීය පා අවුක් සයාබෝ නාහිමි
පරිවර්තනය - එන්.එච්. පෙරේරා මයා
6. භාවනා - අතිපූජනීය නා උයනේ අරියධම්ම නාහිමි
7. මෙමත්‍රී - අගුහ - මරණසති භාවනා -
අතිපූජනීය නා උයනේ අරියධම්ම නාහිමි
8. ආනාපාන සති භාවනාව - අතිපූජනීය මාතර ශ්‍රී ඤාණාරාම නාහිමි
9. සමථ විදර්ශනා භාවනා මාර්ගය - අතිපූජනීය පා අවුක් සයාබෝ නාහිමි